sunday magazine

20 ఆగస్టు 2017

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

పేరు:
'పమే
మోజు
నిన్ను

కనబడుట లేదు

త్రీ చీర్స్!

ఫిల్మ్ నగర్

ఈ ఏడాది రాశిఖన్నా తన కెరీర్‌పై ‘కోటి’ ఆశలు పెట్టుకుంది. మూడేళ్ల క్రితం ‘ఊహలు గుసగుసలాడే’తో హీరోయిన్‌గా పరిచయమైన రాశి ఆ తర్వాత ‘జోరు’, ‘జిల్’, ‘బెంగాల్ టైగర్’, ‘సుప్రీమ్’, ‘హైపర్’ సినిమాల్లో మెరిసింది. అయితే ఈ ఏడాది సెకండాఫ్‌లో విడుదల కాబోతున్న మూడు సినిమాలు తన జాతకాన్ని మార్చేవిగా భావిస్తోంది. గోపీచంద్‌తో ‘ఆక్సిజన్’, ఎన్టీఆర్‌తో ‘జై లవ కుశ’, రవితేజతో ‘టచ్ చేసి చూడు’ అంటూ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకుంటోంది. వీటితో పాటు ఇదే సంవత్సరం తమిళ, మలయాళ ప్రేక్షకులను కూడా తన గ్లామర్‌తో ఆకట్టుకునేందుకు రంగం సిద్ధం చేసుకుంది.

మూడు సినిమాలు...
మూడు భాషలు...
త్రీ ఛీర్స్...
రాశిఖన్నా!

కాపీరైటర్ కావాలనుకుంటే...

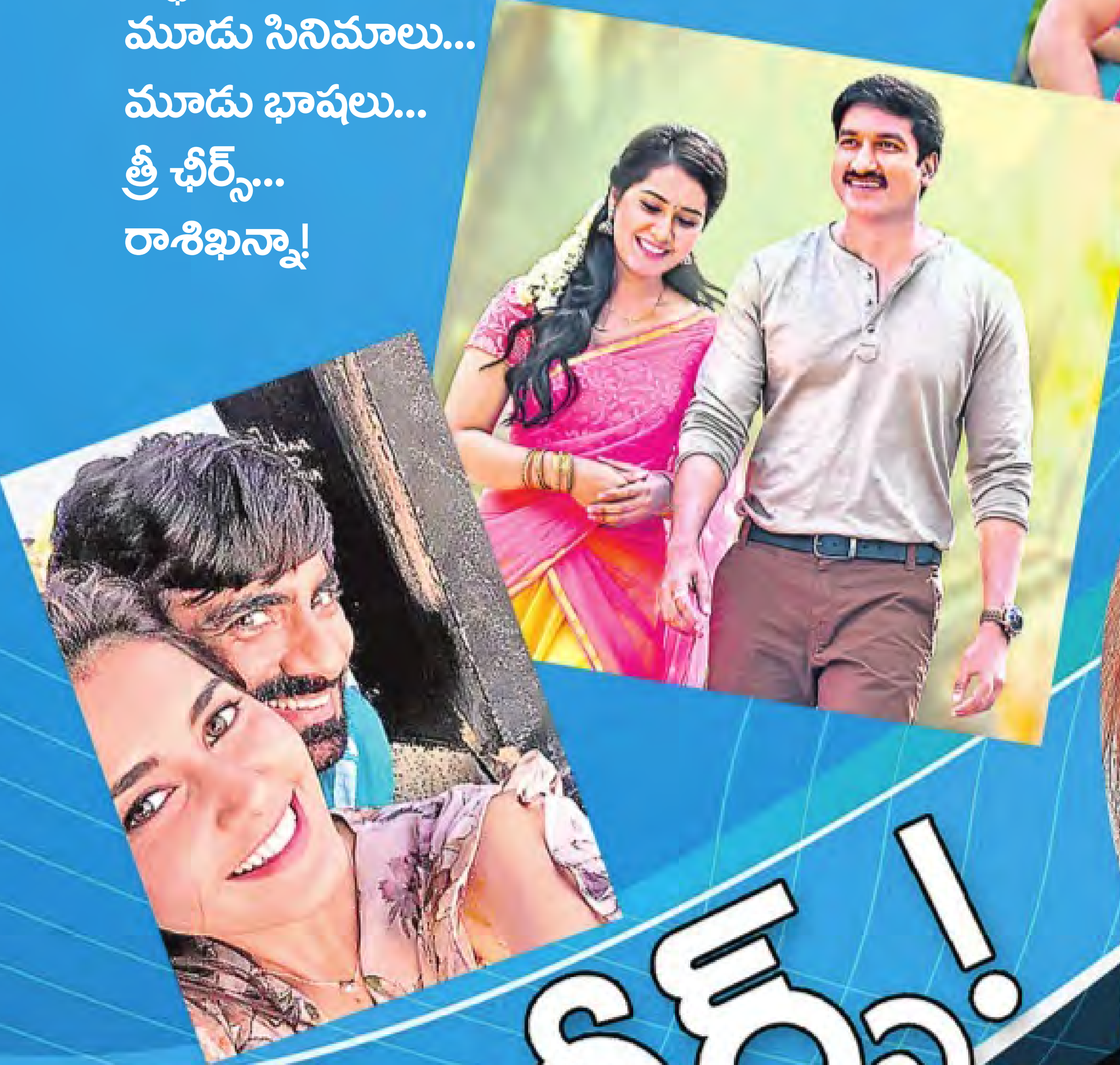
ఢిల్లీలోని ప్రసిద్ధ లేడీ శ్రీరామ్ కాలేజీలో ఇంగ్లీష్ హానర్స్ చదువుకున్న రాశి ఆ తర్వాత అడ్వర్టయిజ్ కంపెనీలో కాపీరైటర్ కావాలనుకుంది. అయితే ఆశ్చర్యంగా ఈ ఢిల్లీ భామకు మోడలింగ్‌లో అవకాశాలొచ్చాయి. ‘ఫెమినా’ కవర్‌పై రాశి ఫోటో చూసిన యాడ్ ఏజెన్సీలు ఆమెను ముంబయికి రావాల్సిందిగా కోరాయి. కానీ చదువు పూర్తయ్యాకే అనే కండిషన్ పెట్టింది. గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తయి, ముంబయిలో అడుగుపెట్టిన నెలరోజులకే యాడ్స్‌తో పాటు, ‘మద్రాస్ కేఫ్’ సినిమాలో నటించే అవకాశమొచ్చింది.

పాటల ‘జోరు’

రాశిఖన్నా గ్లామర్ హీరోయిన్ మాత్రమే కాదు, ఎంచక్కా పాటలు కూడా పాడుతుంది. ఇప్పటికే ‘జోరు’ సినిమాలో టైటిల్‌సాంగ్‌తో గొంతు సవరించుకోగా, మోహన్‌లాల్ హీరోగా రూపొందుతున్న ‘విలన్’ అనే సినిమా ద్వారా మలయాళంలోకి అడుగిడుతూనే అందులో ప్రోమోసాంగ్ పాడింది.

కవయిత్రి కూడా...

నటనలో ఎలాంటి శిక్షణా తీసుకోలేదు. యాడ్స్‌లోనైనా, సినిమాల్లోనైనా దర్శకుడు చెప్పింది టక్కున చేసేస్తుంది. నిజానికి నటన కన్నా పాటలు పాడటం రాశికి ఎక్కువ ఇష్టం. అంతేకాదు కవిత్వం, కథలు కూడా రాస్తుంది. ఇప్పటికే ఆమె దగ్గర చాలా రచనలున్నాయి.







సొంతింట్లో హ్యాపీ

మూడు నాలుగేళ్లుగా ఢిల్లీ నుంచి హైదరాబాద్‌కు రాకపోకలు సాగిస్తూ... హోటల్స్, గెస్ట్‌హౌస్‌లలో తలదాచుకుంటున్న రాశిఖన్నా ఎట్టకేలకు హైదరాబాద్‌లో ఇల్లు కొనుక్కుంది. కొన్ని నెలల పాటు వెదికీ వెదికీ, ఎట్టకేలకు తన డ్రీమ్‌హోమ్‌ను సెలెక్ట్ చేసుకుంది. ఇటీవలే కుటుంబాన్ని ఢిల్లీ నుంచి ఇక్కడికి షిఫ్ట్ చేసింది కూడా. కుటుంబంతో సమయం గడిపేందుకు ఇదే సరైన నిర్ణయమంటోంది.

INSIDE



కనబడుట లేదు

ప్రపంచంలోని కుక్కలు అన్నింటికీ మూలం భారతీయ శునకాలే అంటారు శాస్త్రవేత్తలు. తరతరాల ఆ నేస్తాల్ని మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం.

7

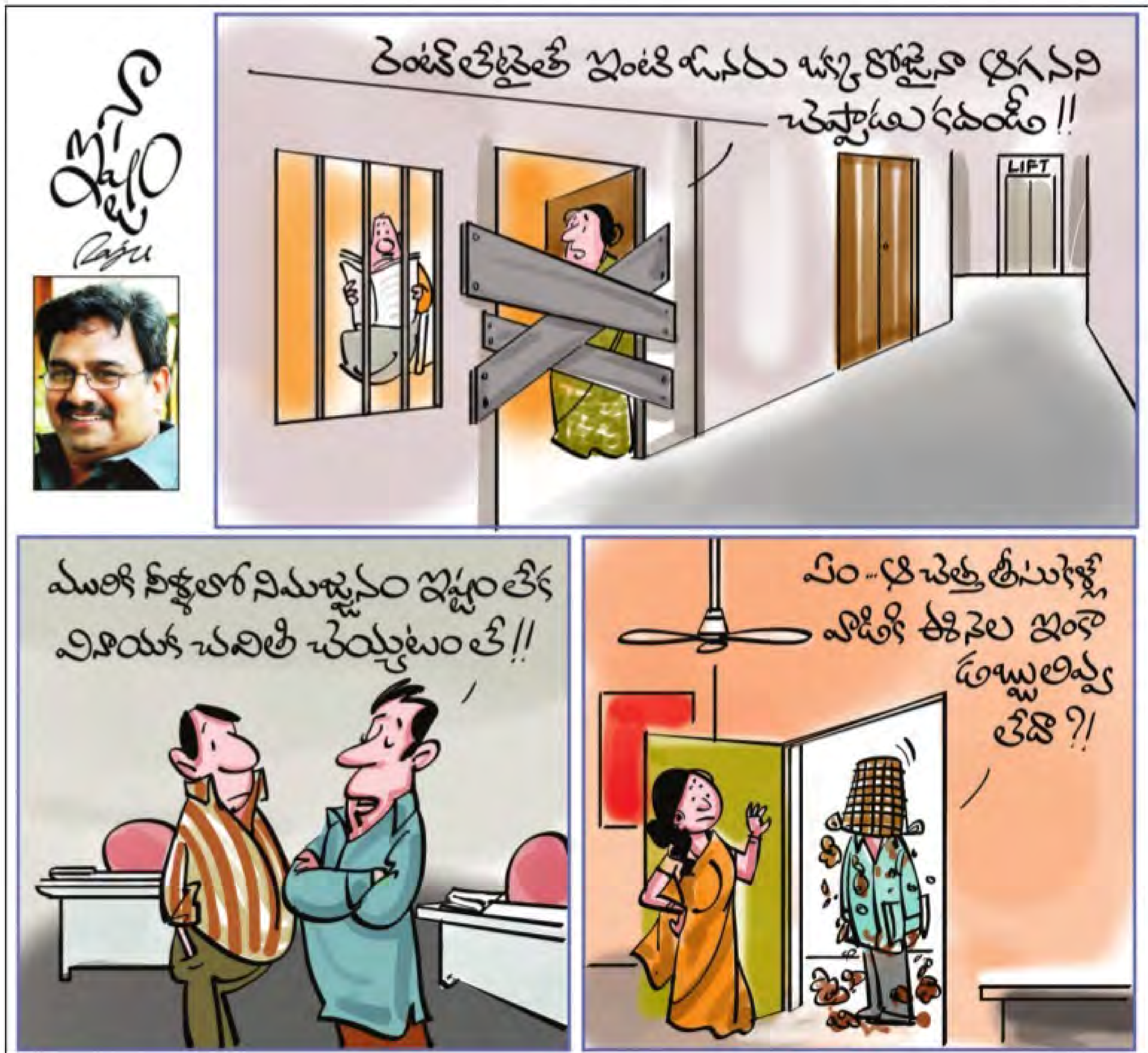


భూమి పెడ్నేకర్

రెండేళ్ల క్రితం 'దమ్ లగా కే హైసా'తో ఆకట్టుకున్న బొద్దుగుమ్మ భూమి పెడ్నేకర్ ఈసారి 'టాయ్‌లెట్ ఏక్ ప్రేమ్‌కథ'తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. తన సినిమా కల గురించిన విశేషాలు.

12

మీ అభిప్రాయాలను పోస్టు ద్వారా **ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి**, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33కు, మెయిల్ ద్వారా sunday.aj@gmail.comకు పంపండి.



ప్రియమైన 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి...

◆ స్నేహకథా చిత్రమ్

వెండితెరపై చలనచిత్రాన్ని మనో రంజకంగా తీర్చిదిద్దే, తెర వెనుక వ్యక్తుల జీవితాల్లోని స్నేహచిత్రాన్ని పరిచయం చేసిన 'ట్రై లక్ బ్యాచ్' ఫ్రెండ్‌షిప్ డే కథనం చాలా బాగుంది. సినిమాల్లో అవకాశం, అదృష్టం వెతుక్కుంటూ వచ్చిన వారందరికీ వేదికైన కేఫ్ 'ట్రై లక్!'. ఆ పేరులోనే ఓపికతో గట్టిగా 'ట్రై' చేస్తే 'లక్' దొరుకుతుందన్న అర్థమూ దాగి ఉంది. అందుకేనేమో ఆనాడు టీ బిల్లు కట్టడానికి కూడా డబ్బుల్లేని వారే, ఈనాడు ఒక్కో సినిమాపై కోట్లు సంపాదిస్తున్నారు. నాడు వన్ బై టు ఛాయ్‌తో పాటు కష్టాలను పంచుకున్న వాళ్లే, బెంజ్ కార్లలో షికార్లు చేసే రోజుల్లోనూ కలిసుండడం స్నేహబంధానికి నిదర్శనం.

- రాఘవేంద్ర, తార్నాక

◆ మార్పు కోసం...

'పల్లెకు పోదాం...' కథ కొత్తగా అనిపించింది. రచయిత స్వతహాగా డాక్టర్ కావడంతో, మనకు తెలియని అనేక వైద్యశాస్త్ర విషయాలను పరిచయం చేశారు. వైద్యుడి నైపుణ్యం అతను ఎక్కడ పనిచేస్తున్నాడనే దాన్ని బట్టి నిర్ధయించబడదనీ, పల్లెటూరి డాక్టర్లలో కూడా నైపుణ్యానికి కొదవ లేదనీ చెప్పిన తీరు బాగుంది. రోగుల బాగోగులనే సర్వస్వంగా భావించే పల్లె వైద్యులే నిజమైన ప్రాణప్రదాతలు.

- గంటా కళ్యాణి, ఈమెయిల్

◆ 'ఫిదా' హోగయా!

తన నటనతో అందర్నీ ఫిదా చేసిన 'మా భూమి' సాయిచంద్, త్రిపురనేని గోపీచంద్ కుమారుడని తెలిసి ఆశ్చర్యపోయాం. తన తాత త్రిపురనేని రామస్వామి చౌదరి బయోగ్రఫీని సినిమాగా తీయాలనే సాయిచంద్ కోరిక నెరవేరితే బాగుండు! అదే జరిగితే, ఓ గొప్ప హేతువాది గురించి తెలుసుకునే అవకాశం కలుగుతుంది.

- భానుప్రియ, తెలకపల్లి

◆ వెజ్ చికెన్ వారెవా !

మాంసాహారపు రుచులకు సమానంగా 'శాకాహార చికెన్'గా పేరొందిన పనస వెరైటీలు బాగున్నాయి. అయితే పనస బర్గర్, పనస పిజ్జా, మంచూరియా వంటి కమ్మని రుచులున్నాయని పరిచయం చేసి వదిలేశారు. అవి ఎలా తయారుచేసుకోవాలో కూడా చెప్పి ఉంటే బాగుండేది!

- ఎన్. శాంతి, హైదరాబాద్

◆ పోలీస్ 'శ్రీమంతుడు'

గ్రామాలను దత్తత తీసుకుని, అభివృద్ధికి ఆసరాగా నిలుస్తున్న నల్లగొండ జిల్లా ఎస్పీ ప్రకాష్‌రెడ్డి గురించి చదివాక, పోలీసులపై అభిమానం పెరిగింది. ఆయనను ఆదర్శంగా తీసుకుని పోలీసులందరూ రాజకీయాలకు అతీతంగా, ప్రజలకు సేవ చేస్తే పోలీస్‌స్టేషన్లే నిజమైన దేవాలయాలుగా మారతాయి.

- డేవిడ్, మేడ్చల్

మీలో ఎవరు ఎంట్రప్రెన్యూర్?

స్టార్టప్ మొదలు పెట్టాలంటే... ఒక ఐడియా, కాస్త డబ్బు ఉంటే సరిపోదు. అంతకుమించిన లక్షణాలేవో కావాలి. ఒక్క హైదరాబాద్‌లోనే ఈ ఏడాది వందలకొద్దీ స్టార్టప్స్ మొదలయ్యాయి. అందులో విజయవంతమైనవి ఎన్నీ, కానివి ఎన్నీ అనే విషయాన్ని పక్కన పెడితే... అసలు స్టార్టప్ మొదలుపెట్టడానికి అవసరమైన లక్షణాలు ఏమిటన్నది ఇక్కడ ముఖ్యం. ఆ గుణగణాలన్నీ మీలో ఉన్నాయో లేవో, మీరు ఎంట్రప్రెన్యూర్ అవతారం ఎత్తవచ్చో లేదో మీరే బేరీజు వేసుకోండి...

మీ స్నేహితుడితో డిన్నర్‌కు వెళ్లాలనుకున్నారు. ముఖ్యమైన సమావేశం ఉండటంతో కుదర్లేదు. ఆ విషయాన్ని మిత్రుడికి ఎలా చెబుతారు?

ఎ. మరో రోజు ఇంతకన్నా అద్భుతమైన చోట డిన్నర్ ప్లాన్ చేస్తానని మాటిస్తాను.

బి. ఇంకోసారి కలుద్దామని పొడిపొడిగా చెప్పేస్తాను.

సి. స్నేహితుడు కాబట్టి అర్థం చేసుకుంటాడు. ప్రత్యేకంగా తనకేమీ చెప్పక్కర్లేదు.

మీరు ఒకేసారి ఎన్ని పనులు చేస్తుంటారు?

ఎ. కనీసం నాలుగైదు (మల్టీ టాస్కింగ్).

బి. రెండు పనులు చేస్తుంటా. వాటిని కూడా ఎక్కువగా ఇతరులకు అప్పగిస్తుంటాను.

సి. ఒకేపనిని సమర్థంగా నిర్వహిస్తూ ఉంటాను.

వెకేషన్ ఎలా ప్లాన్ చేస్తారు?

ఎ. ఎక్కడికి వెళ్లాలనిపిస్తే అక్కడికి వెళతా.

బి. ఏజెంట్ సలహా ప్రకారం నడుచుకుంటా.

సి. అన్ని బుకింగ్స్ ముందే పూర్తి చేస్తా. ట్రిప్పుకు రెండు రోజుల ముందే సిద్ధంగా ఉంటా.

ప్రాజెక్టు కోసం చాలా కష్టపడ్డారు. కానీ ఫెయిలైంది. అప్పుడు మీరు ఎలా స్పందిస్తారు?

ఎ. కాస్త బాధపడతాను. వెంటనే తేరుకుని వేరే ప్రాజెక్టులో లీనమవుతాను.

బి. కొద్దిరోజులు చాలా బాధపడతాను. మళ్లీ తేరుకుని కొత్త పని మొదలుపెడతాను.

సి. డిప్రెషన్ నుంచి బయటపడడం అంత సులువు కాదు నాకు.

అనూహ్యంగా మీ చేతికి డబ్బు వచ్చింది? దాన్ని ఏం చేస్తారు?

ఎ. ఎక్కువ భాగం పొదుపు చేసి, మిగతా మొత్తం ఖర్చు చేస్తాను.

బి. రెండు సమాన భాగాలుగా చేసి, ఒక భాగం ఖర్చుపెట్టి, రెండో భాగం పొదుపు చేస్తాను.

సి. ఎప్పట్నుంచో కొనలేకపోతున్న ఓ ఖరీదైన గ్యాడ్జెట్‌ను కొనేస్తా.

బిల్లులు చెల్లించడంలో మీ ట్రాక్ రికార్డు?

ఎ. సకాలంలో చెల్లించేస్తా.

బి. సకాలంలోనే కడతా కానీ... అప్పుడప్పుడూ ఆలస్యం అవుతూ ఉంటుంది.

సి. ఎప్పుడూ గడువు దాటాకే కడుతుంటా.

ఎలా ఉంటే 'ఆకర్షణీయం' అనుకుంటున్నారు?

ఎ. బోలెడంత మంది స్నేహితులతో పార్టీలకు వెళ్లడం.

బి. ఇంటి దగ్గరే ఎక్కువగా గడపడం, అరుదుగా పార్టీలకు వెళ్లడం.

సి. ఒంటరిగా గడపడం లేదా అతి కొద్దిమంది స్నేహితులతో కాలక్షేపం చేయడం.

ప్రధాన నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకుంటారు?

ఎ. ఏ నిర్ణయం తీసుకునే ముందయినా, ఆ విషయం గురించి అన్ని కోణాల నుంచీ ఆలోచిస్తా.

బి. నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ముందే అనేక మందితో చర్చిస్తా. వారి అభిప్రాయాలు పరిగణనలోకి తీసుకుంటా.

సి. మనసుకు ఎలా తోస్తే అలా చేస్తా.

మీదగ్గరున్న గ్యాడ్జెట్‌లో చిన్న లోపాన్ని గమనించారు... అప్పుడు ఏం చేస్తారు?

ఎ. లోపాన్ని సవరించి, గ్యాడ్జెట్‌ను మరింత ఉపయోగకరంగా ఎలా వాడుకోవాలో ఆలోచిస్తా.

బి. కొంతకాలం వాడాకా, అంతకన్నా మంచి సరుకు మార్కెట్‌లో ఉందేమో వెతుకుతా.

సి. రెండో ఆలోచన లేకుండా చెత్త బుట్టలో పడేస్తా.

నియమనిబంధనల మేరకే లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేయమని మీకు చెప్పారు. అప్పుడేం చేస్తారు?

ఎ. అయినాసరే... రూల్స్‌ను పక్కనపెట్టి, వీలైనంత త్వరగా లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు దారులు వెతుకుతా.

బి. కొన్ని చోట్ల పాటిస్తూ, కొన్ని చోట్ల వదిలేస్తూ ఎలాగోలా లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేస్తా.

సి. ఆరునూరైనా నిబంధనల ప్రకారమే నడుచుకుంటా.

ఎక్కువ 'ఎ'లు అయితే...

ఇంకెందుకు ఆలస్యం.... మీరు మంచి వెంచర్‌తో వ్యాపారవేత్తగా మారిపోవచ్చు. మంచి వ్యాపారవేత్తకి కావాల్సిన ఆలోచనా విధానం, వ్యక్తిత్వం మీకున్నాయి. ధైర్యం, విజన్, ఫోకస్, బిజినెస్ చేపట్టాలన్న ఆసక్తి మీలో పుష్కలం. విజయం మీ సొంతమవుతుంది.

ఎక్కువ 'బి' లు అయితే...

మీరు ఒకేదానిపై ఫోకస్ పెట్టలేరు. అలాగే రిస్క్ తీసుకోవడానికి కూడా వెనుకాడతారు. ఎవరో ఒకరు మద్దతుగా ఉంటేనే ముందుకు వెళ్లగలరు. సాధ్యమైనంత వరకూ మీరు స్వతంత్ర వ్యాపారం వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. దానికి బదులు ఫ్రాంఛైజీగా పనిచేయడం మేలు. లేదంటే, ఆసక్తి ఉన్న రంగంలో మంచి ఉద్యోగం వెతుక్కోండి. అనుభవమూ ఆత్మవిశ్వాసమూ కూడగట్టుకున్నాక మళ్లీ ఆలోచించవచ్చు.

ఎక్కువ 'సి'లు అయితే...

వ్యాపారానికే కాదు, ఫ్రాంఛైజీకి మేనేజర్‌గా ఉండేందుకు కూడా మీ మనస్తత్వం సరిపోదు. మీకు రిస్క్ అనేది అస్సలు నచ్చదు. మనీ మేనేజ్‌మెంట్ మీద కూడా పట్టు లేదు. పని పట్ల నిబద్ధత తక్కువే. స్టార్టప్ మీకు సరిపడదు. ఉద్యోగం ఉత్తమం. అయినా స్టార్టప్ వైపే మనసు మొగ్గుతూ ఉంటే... మిమ్మల్ని మీరు సరికొత్తగా తీర్చిదిద్దుకున్నాకే ఆ వైపుగా అడుగులు వేయండి.

అనంతస్వరూపుడు... బలరాముడు

హలాయుధాన్ని ధరించి, ఉగ్రమూర్తిగా దర్శనమిస్తాడు బలరాముడు. దశావతారాల్లో బలరామావతారమూ ఒకటని బలంగా నమ్మేవారూ ఉన్నారు. కృష్ణుడితో పాటు బలరాముడిని పూజించే సంప్రదాయమూ ఉంది. ఆగస్టు 25న బలరామ జయంతి.

ఆశ్రయించిన వారిని కాచి కాపాడటం దైవ లక్షణం. అధర్మాన్ని సమసింపచేయటం కూడా ధర్మపరిరక్షణలో భాగమే. వీటిని అక్షరాలా పాటించిన అనంతస్వరూపుడు బలరాముడు. సంప్రదాయబద్ధంగా ముగ్గురు రాముళ్ల ఉన్నారని పెద్దలు అంటారు. ఈ ముగ్గురిలోనూ ఆదర్శగుణగణాలున్నాయి. అందుకే 'రామో రామశ్చ రామశ్చ' అనే నానుడి ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ఇందులో మొదటి రాముడు, రామాయణ కథానాయకుడైన శ్రీరామచంద్రుడు. రెండో రాముడు పరశురాముడు. భారత, భాగవత, గర్గ సంహితాది గ్రంథాలలో బలరాముడి విశేషాలు కనిపిస్తాయి.

విష్ణువు అంశ

బలరాముడికి బలభద్రుడు, ప్రలంబఘ్నుడు, బలదేవుడు కాళిందీభేదనుడు అనే పేర్లున్నాయి. ఈ పేర్లన్నీ ఆయన ప్రత్యేకతల కారణంగా వచ్చినవే. రోహిణీమాతకు జన్మించినందువల్ల రోహిణేయుడు అనీ, రేవతీదేవిని వివాహమాడినందువల్ల రేవతీ రమణుడనీ, ప్రలంబుడనే రాక్షసుడిని సంహరించినందువల్ల ప్రలంబఘ్నుడనీ అంటారు. ఎప్పుడూ నీల వస్త్రాలను ధరిస్తాడు కనుక నీలాంబరుడనీ అభివర్ణిస్తారు. తాటిచెట్టు గుర్తున్న ధ్వజాన్ని కలిగి ఉన్నందువల్ల తాలాంకుడు అన్న పేరు వచ్చింది. వైకుంఠవాసుడి దశావతారాలలో బలరామావతారాన్ని కూడా ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. పురాణాల ప్రకారం... మహావిష్ణువులోని శ్వేత తేజస్సు బలరాముడుగానూ, నీలతేజస్సు కృష్ణుడుగానూ ఆవిర్భవించింది. దేవకీదేవి కంసుడి చెరలో ఉన్నప్పుడు వసుదేవుడి వలన ఆమెకు ఏడోసారి గర్భం కలిగింది. అప్పుడు దైవ సంకల్పంతో యముడు తనదైన 'యామ్య' అనే మాయతో దేవకీదేవి గర్భం నుంచి పిండాన్ని ఆకర్షించి రోహిణీదేవి గర్భంలో ప్రవేశపెట్టాడు. దాన్నే 'సంకర్షణం' అని అంటారు. బాగా లాగటం అని ఆ మాటకు అర్థం. సంకర్షణం వల్ల మరో తల్లి గర్భంలోకి వెళ్లి తిరిగి ఉద్భవించాడు కనుక 'సంకర్షణుడు' అన్న పేరొచ్చింది. అలాగే బలవంతులందరిలోకి శ్రేష్ఠుడు కనుక బలదేవుడనీ, అందంగా ఉండేవాడు కనుక బలరాముడనీ అన్నారు.

బలభద్రుడి విశేషాలు

బలరామ శ్రీకృష్ణులు సాందీపని మహర్షి దగ్గర విద్యాభ్యాసం చేశారు. బలభద్రుడు గదా యుద్ధంలో ప్రత్యేకతను సాధించాడు. అనంతరకాలంలో పాండవులలో భీముడికి, కౌరవులలో దుర్యోధనుడికి సమానంగానే గదావిద్యను నేర్పించాడు. అయితే పాండవులు వనవాసంలో ఉన్నప్పుడు దుర్యోధనుడు బలరాముడి దగ్గరకు వెళ్లి మరింత లోతుగా గదాయుద్ధంలో మెలకువలను నేర్చుకున్నాడు. బలరాముడి ప్రస్తావన ద్రౌపదీ పరిణయ సందర్భంలో కూడా కనిపిస్తుంది. ద్రౌపది స్వయంవరాన్ని చూడవచ్చిన వారిలో శ్రీకృష్ణుడితో పాటు బలరాముడూ ఉన్నాడు. మారువేషంలో వచ్చిన అర్జునుడు మత్స్యయంత్రాన్ని కొట్టినప్పుడు ఆ విషయాన్ని జీర్ణించుకోలేని కొందరు రాజులు ద్రుపదుడి మీదకు దూసుకెళ్ళసాగారు. ఆ రాజులను భీముడు, అర్జునుడు ఎదుర్కొన్నారు. ఆ సమయంలోనే, భీమార్జునులను గుర్తించి కృష్ణుడు బలరాముడికి చూపించాడు. అలా ద్రౌపది వివాహ సమయంలోనూ, ఆ తర్వాత ధర్మరాజు ఇంద్రప్రస్థాన్ని రాజధానిగా చేసుకొని పాలించేటప్పుడు కూడా కృష్ణుడితో పాటే బలరాముడూ ఉన్నాడు.

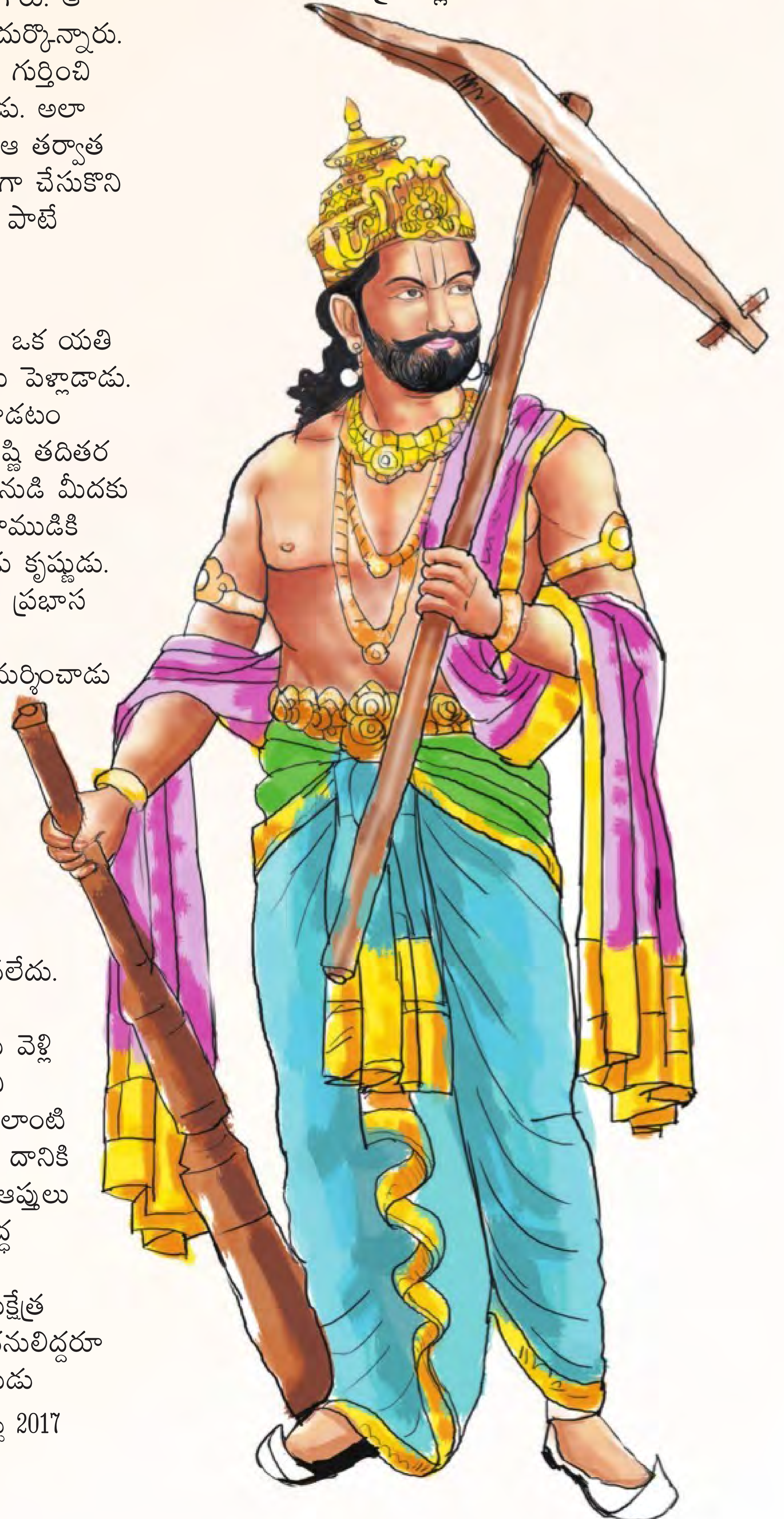
పరిసమాప్తి...

అర్జునుడు తీర్థయాత్రలు చేస్తూ ఒక యతి వేషంలో ద్వారకకు వచ్చి సుభద్రను పెళ్లాడాడు. తమ సోదరిని అర్జునుడు మనువాడటం బలరాముడికి నచ్చలేదు. భోజ, వృష్ణి తదితర రాజసైన్యాన్ని వెంటపెట్టుకొని అర్జునుడి మీదకు యుద్ధానికి వెళ్లాడు. అయితే బలరాముడికి పరిస్థితిని వివరించి శాంతపరిచాడు కృష్ణుడు. పాండవులు వనవాస సమయంలో ప్రభాస క్షేత్రంలో ఉన్నప్పుడు కొంతమంది యాదవవీరులతో కలిసి వెళ్లి పరామర్శించాడు బలభద్రుడు.. ధర్మబద్ధులైన పాండవులు అడవులపాలు కావటం చూసి కృష్ణుడి దగ్గర బాధపడ్డాడు కూడా. అయితే కౌరవుల మీద అభిమానం కలిగి ఉన్నట్లుగా ఈయన ప్రవర్తన కనిపిస్తుంది. అంతమాత్రం చేత సంపూర్ణంగా కౌరవ పక్షంలో నిలవలేదు. కురుక్షేత్ర యుద్ధానికి ముందు దుర్యోధనుడు బలరాముడి దగ్గరకు వెళ్లి యుద్ధంలో తనకు సహకరించమని కోరాడు. కానీ తాను ఏ పక్షానికీ ఎలాంటి సహాయమూ చేయదలచుకోలేదనీ, దానికి కారణం తనకు ఇరుపక్షాల వారు ఆప్తులు కావటమేననీ స్పష్టంచేశాడు. యుద్ధ సమయంలో అక్కడ ఉండకుండా తీర్థయాత్రలకు తరలివెళ్లాడు. కురుక్షేత్ర సంగ్రామం చివరలో భీమ దుర్యోధనులిద్దరూ గదా యుద్ధం చేస్తున్నప్పుడు భీముడు దుర్యోధనుడి తొడలను విరగ్గొట్టడం అన్యాయమని తీవ్రంగా ఖండించాడు. దుర్యోధనుడి మరణం ఆయనను బాగా కుంగదీసింది. అక్కడ ఉండలేక ద్వారకకు బయలుదేరాడు. అంత్యకాలంలో బలరాముడు ఒక వృక్షం కింద కూర్చొని ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఆయన నోటిలో నుంచి ఒక శ్వేతసర్పం బయటికి వచ్చి పశ్చిమ సముద్రంలోకి వెళ్లిపోయింది.

ముక్కుసూటితనం...

సాక్షాత్తూ శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడికి అన్నే అయినా... ఆ జగన్నాటక సూత్రధారిలాగా బలరాముడి ప్రవర్తన ఉండదు. ముక్కుసూటితనం, తామసం చాలాచోట్ల కనిపిస్తాయి. హస్తినాపురాన్ని నాగలితో పట్టి యమునలోకి లాగే ప్రయత్నం చేసినప్పుడూ కాళిందీనదిని ఛేదించినప్పుడూ ఆ స్వభావం ప్రస్ఫుటం అవుతుంది. కొన్ని శ్రీకృష్ణ మందిరాలలో బలరాముడికి కూడా పూజలు జరుగుతుంటాయి. పుణ్యక్షేత్రమైన పూరిలో కృష్ణ బలభద్ర స్వాములిద్దరూ సోదరి సుభద్రతో కలిసి పూజలందుకొంటున్నారు.

- శ్రీమల్లి, 73829 27069





పాకెట్ మనీ మంచిదేనా?



పిల్లలకు పాకెట్‌మనీ ఇవ్వడం మంచిదేనా? పిల్లలకు నేనెప్పుడు పాకెట్‌మనీ ఇచ్చినా, వాళ్లు వెంటనే బయటికి వెళ్లి ఏదో ఒకటి కొనుక్కుని తింటున్నారు. పాకెట్‌మనీ ఇచ్చి అనవసరంగా పిల్లల్ని చెడగొడుతున్నానేమో అనిపిస్తుంది. నా నిర్ణయం సరైనదేనా?

- వెంకటనారాయణ, విజయవాడ

పాకెట్‌మనీ ఇవ్వడం ద్వారా పిల్లల నుంచి పేరెంట్స్ ఏం ఆశిస్తున్నారనే దాన్ని బట్టి అది మంచిదా? కాదా? అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. సహజంగానే టీనేజ్ పిల్లలు బయటి తిండి పట్ల కాస్త ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపుతారు. కానీ బయట దొరికే పిజ్జాలు, బర్గర్లు, చైనీస్ ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటివాటిని ఈ రోజుల్లో మదర్స్ ఇంట్లోనే చేయొచ్చు. బయటి తిండి ప్రమాదకరమని, ఇంటి తిండి నాణ్యంగా ఉంటుందనే విషయాన్ని పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పి, వారు ఇష్టపడుతున్న ఔట్‌సైడ్ ఫుడ్‌ను ఇంట్లోనే చేసిపెడితే ఆరోగ్యం, డబ్బు రెండూ కలిసొస్తాయి. పాకెట్ మనీ విషయానికొస్తే- వాళ్లు ఎలాంటి స్నేహాలు చేస్తున్నారనే దానిపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం పాకెట్‌మనీని తిండికే ఖర్చుచేస్తున్నారు కాబట్టి పర్వాలేదు. మరేదైనా చెడు అలవాట్లకు ఖర్చుచేస్తే మాత్రం ప్రమాదమే. పిల్లలు మీతో ప్రతీ విషయాన్ని పంచుకుంటున్నారా లేదా అనేది ముఖ్యం. పేరెంటింగ్‌లో ఎప్పుడైనా ఇది తప్పు, అది ఒప్పు అని డిసైడ్ కాకూడదు. సమస్యను అర్థం చేసుకుని సానుకూలంగా స్పందిస్తే చాలు. విషయం పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెబితే సగం సమస్య తీరినట్టే.

మేడమ్... పెంపుడు జంతువుల మచ్చిక మంచిదేనా? మా పక్కింటి పిల్లలు ఎప్పుడు చూసినా వాళ్లింట్లోని కుక్కలతో ఆడుతూ కనిపిస్తారు. అది చూసి మా పిల్లలు కూడా 'పెట్స్'ను పెంచుకుందామని గోల చేస్తున్నారు. వాటి పెంపకం వల్ల పిల్లలకు ఎలాంటి నష్టం జరగదు కదా!

- విజయశ్రీ, పాలకొల్లు

పెంపుడు జంతువుల గురించి తెలుసుకోవాల్సిన ప్రాథమిక విషయం ఏమిటంటే, అవి కూడా ఇంట్లో సభ్యులేనని గుర్తించాలి. ఇంట్లో అందరూ జంతు ప్రేమికులైతేనే వాటిని పెంచుకోవాలి లేదంటే అనేక సమస్యలు మొదలవుతాయి. పెట్స్ ఒకరకంగా 'స్ట్రెస్‌బస్టర్స్' లాంటివి. ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు పెంపుడు జంతువులు బాగా ఉపకరిస్తాయి. ఎప్పుడైనా మానసిక ఒత్తిడికి గురైతే కాసేపు పెంపుడు జంతువులతో కాలక్షేపం చేస్తే గొప్ప రిలీఫ్‌గా ఫీలవుతారని పరిశోధనల్లో వెల్లడయ్యింది. అయితే వాటి పెంపకం కూడా ఒక బాధ్యతలాంటిదే అనే విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు. వాటిని మన పిల్లల్లాగే పెంచాల్సి ఉంటుంది. ఇంటిల్లిపాదీ ఊరికో, లేదంటే బయటకో వెళ్లినప్పుడు వాటి ఆలనాపాలనా ఎవరు చూస్తారనేది కూడా ముఖ్యమే. ఇంట్లో అందరికీ వాటి పట్ల ప్రేమ ఉండి, వాటికి సరైన సమయంలో తిండిపెడుతూ, జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటే తప్పకుండా పెట్స్ వల్ల మేలే జరుగుతుంది. వాటికి తినిపించడం, కంటికి రెప్పలా చూసుకోవడం ద్వారా పిల్లల్లో బాధ్యత, ప్రేమ భావన పెరుగుతాయనడంలో సందేహం లేదు. ఒకసారి కుటుంబసభ్యులంతా కలిసి ఆలోచించుకుని, అందరూ బాధ్యత తీసుకుంటామంటేనే పెంపుడు జంతువులను ఇంట్లోకి ఆహ్వానించండి. అంతేగానీ పక్కింటివాళ్లకో, ఎదురింటివాళ్లకో ఉన్నాయి కాబట్టి మన ఇంట్లో కూడా ఉంటే బాగుంటుందనే ఆలోచనతో పెట్స్‌ను పెంచడం మంచిది కాదు.

మా అమ్మాయి డిగ్రీ చదువుతోంది. అన్ని విషయాల్లో మెచ్యూర్డ్‌గా ఉండదనీ, మెచ్యూర్డ్‌గా ఆలోచించదనీ ఆయన అస్తమానం తిడుతుంటారు. ఆ వయసులో అమ్మాయిలు మెచ్యూర్డ్‌గా, ఇండిపెండెంట్‌గా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

- రాధారాణి, బళ్లారి

అమ్మాయి డిగ్రీ చదువుతోందని అంటున్నారు కాబట్టి, సమస్యను మరింత విపులంగా రాస్తేగానీ ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వడం కష్టం. ఏ విషయంలో అమ్మాయి మెచ్యూర్డ్‌గా లేదని మీవారు భావిస్తున్నారో తెలియాలి. మెచ్యూరిటీ అనేది రకరకాలుగా ఉంటుంది. మాటల్లో మెచ్యూరిటీ, ప్రవర్తనలో మెచూర్యిటీ, ఆలోచనల్లో మెచ్యూరిటీ... అన్ని విషయాల్లో అందరూ మెచ్యూర్డ్‌గా ఉంటారనుకోలేం. అలాగే ఇండిపెండెంట్‌గా ఉండటం కూడా. పుస్తకాలు చదవడం ద్వారా... ఇతరులను, సమాజంలో జరుగుతున్న విషయాలను గమనించడం ద్వారా... వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ క్రమక్రమంగా వ్యక్తిత్వం అనేది ఏర్పడుతూ ఉంటుంది. మీ అమ్మాయి మానసికంగా ఎదగడానికి పేరెంట్స్‌గా మీవంతు కృషి కూడా అవసరమే. ఈసారి మరింత విపులంగా సమస్యను తెలిపితే, తప్పకుండా సరైన సలహా ఇవ్వగలను.



సుజాతా రాజమణి
కన్సల్టెంట్ సైకోథెరపిస్ట్,
కిమ్స్ హాస్పిటల్



మీ పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే మాకు పోస్ట్‌లో గానీ, మెయిల్‌లో గాని పంపవచ్చు.
అడ్రస్ : ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33, **మెయిల్ ఐడి :** sunday.aj@gmail.com

కవర్ స్టోరీ

కనబడుట లేదు

...'మన' జాగిలాలు

అచ్చమైన భారతీయ శునకాలు అంతరించిపోతున్నాయి. వేటగాడికి ఆయుధంలా, రాజుకు సైన్యంలా, గ్రామానికి రక్షక దళంలా యుగాలుగా తరాలుగా సేవలందించిన అనేకానేక అరుదైన జాతులు మాయమైపోతున్నాయి. కృతజ్ఞతకు మారుపేరైన ఆ మూగజీవుల్ని కాపాడుకోలేకపోతే మాత్రం... మనిషి నిలువెత్తు కృతఘ్నుడే!

ఏనుగులాంటి మనిషితో ఎప్పుడూ స్నేహం వద్దు. అన్నం పెట్టిన మావటినే మహా క్రూరంగా కాళ్లకింద నలిపేస్తుందా జంతువు. కుక్కలాంటి నమ్మకస్థుడిని అస్సలు దూరం చేసుకోవద్దు. గుండెల్లోకి బల్లెం దించుతున్నా... అభిమానంగా తోక ఊపుతూ ప్రాణాలు విడుస్తుందా అమాయక జీవి.

• • •

పశువుతో సేద్యం చేయకముందే, గుర్రం మీద సవారీ అలవాటు కాకముందే, పిల్లీ పుంజూ జనావాసాల్లోకి రాకముందే... కుక్కతో మనిషి బంధం మొదలైంది.

\- జేమ్స్ గోర్మన్, చరిత్రకారుడు.

• • •

అలెగ్జాండర్ చక్రవర్తి ఏ నిమిషంలో అయినా దాడి చేయవచ్చు. అదే జరిగితే... అపార ప్రాణనష్టం తప్పదు. నగరమంతా నేలమట్టం కావడం ఖాయం. ఏం చేయాలో తోచలేదు గాంధార ప్రభువుకు. మణులూ మాణిక్యాలూ సిద్ధం చేశాడు. రంభా ఊర్వశుల్లాంటి రాచకన్యల్ని కానుకగా సమర్పించాలనుకున్నాడు. మదపుటేనుగుల్నీ, మేలిమిజాతి అశ్వాల్నీ ఎదురుగా నిలబెట్టాడు. విశ్వవిజేత అటువైపు కన్నెత్తి కూడా చూడలేదు. ఓ చివరన ఉన్న నూటయాభై భారతీయ వేటకుక్కల్ని మాత్రం తనతో తీసుకెళ్లాడు.

• • •

పులి...అదిగో పులి!

జింక పారిపోయింది. నెమలి ఉరుకులు పెట్టింది. ఏనుగు దొడ్డిదారిపట్టింది. తోడేలును పోలిక ఓ జంతువు మాత్రం అదర్లేదూ బెదర్లేదూ. ఆ నిర్లక్ష్యానికి పులి అహం దెబ్బతింది. గాండ్రిస్తూ దానివైపు చూసింది. మళ్లీ అదే నిర్భయత్వం. పాడుబడ్డ బావి గట్టున నిలబడి... తాత్సారంగా తోక జాడించిందా జీవి. అంతే, అదుపుతప్పిన కోపంతో అమాంతంగా పైకి దూకేసింది పులి. ఆ అవకాశం కోసమే ఎదురుచూస్తున్నట్టు, ఒడుపుగా పక్కకెళ్లిపోయిందా జంతువు. అంతే, పాడుబడిన బావిలో కూరుకుపోయింది పులి.

చెట్టుమీది నుంచీ ఇదంతా గమనిస్తున్నాడు మనిషి. పులిని ఎదిరించిన ధైర్యం, పులిని కూలగొట్టిన తెలివితేటలూ ముచ్చటగా అనిపించాయి. 'ఇలాంటి జంతువే తోడుంటేనా... అడవి నాదే, వేటా నాదే' అనుకున్నాడు. ఆలోచన రావడమే ఆలస్యం. చెట్టు దిగాడు. ఓ మూలన నిలుచున్న ఆ ప్రాణి దగ్గరికెళ్లాడు. ప్రేమగా ఒళ్లు నిమిరాడు. ఆ అభిమానానికి తన్మయంగా తలవంచింది. నాయకుడి ముందు పార్టీ జెండా ఊపిన కార్యకర్తలా... ఉత్సాహంగా తోక ఊపింది.

ఇదో, ఇంకేదో... మొత్తానికి ఓ అనూహ్య సంఘటన మనిషికి తోడేలు జాతి జంతువైన శునకాన్ని దగ్గర చేసింది. పాతరాతి యుగం, కొత్తరాతి యుగం, లోహయుగం... తరాలుగా కుక్కతో మనిషి అనుబంధం కొనసాగుతూనే ఉంది. ఇంకా ఇంకా బలపడుతూనే ఉంది.

జన్యుశాస్త్రం ప్రకారం... కుక్క, తోడేళ్లలో డీఎన్‌యే 99.96 శాతం దాకా ఒకేలా ఉంటుంది. తోడేలు జాతికి చెందిన ఒకానొక జీవి... కుక్కగా ఎందుకు మారిందో, మనిషితో దానికి స్నేహమెలా కుదిరిందో కచ్చితంగా చెప్పలేకపోతున్నారెవరూ. మొదట్లో... మనిషి పడేసే మాంసపు వ్యర్థాల కోసం గుహల చుట్టో, జనావాసాల చుట్టో తిరిగి ఉంటాయి. అలా దగ్గరితనం పెరిగి ఉంటుంది. మెల్లమెల్లగా బంధం బలపడి ఉంటుంది. 1950 దాకా మనకు శునకశాస్త్రమంటూ లేదు. ఆ జాతి మూలాల్నీ చరిత్రనూ తెలుసుకునే ప్రయత్నమే జరగలేదు. ఇప్పుడిప్పుడే అధ్యయనాలూ పరిశోధనలూ ఊపందుకుంటున్నాయి. అదే సమయంలో భారతదేశంలోనూ, అంతరించిపోతున్న దేశవాళీ శునకాల్ని కాపాడుకోవాలన్న చైతన్యం మొదలైంది. కెన్నెల్ క్లబ్‌లు ఆ ఉద్యమానికి కేంద్రం అవుతున్నాయి. అక్కడక్కడా ఒకరిద్దరు జంతు ప్రేమికులూ 'సేవ్ ఇండియన్ బ్రీడ్' నినాదంతో జనంలోకి వస్తున్నారు. ఓ అంచనా ప్రకారం... నలభైవేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే కుక్క పెంపుడు జంతువుగా మారి ఉండవచ్చు. దాదాపు ఐదువేల శునకాల డీఎన్‌యేలను విశ్లేషించింది కార్నెల్ యూనివర్సిటీ బృందం. నేపాల్, భారత్ సరిహద్దు ప్రాంతంలో శునకజాతి



మూలాలు ఉన్నట్టు ఆ అధ్యయనం చెప్పింది. అంటే, ప్రపంచంలోని కుక్కలకు మూలం... మన శునకాలే.

జాగిలాల్ని వెంటేసుకుని వేటకెళ్తున్న చిత్రాలు ఆదిమ మానవుల గుహల్లో అనేకం బయటపడ్డాయి. మెడకు గొలుసులాంటిదేదో తగిలించిన కుక్కపిల్ల బొమ్మ సింధూనాగరికత శిథిలాల్లోనూ దొరికింది. ప్రపంచ ప్రసిద్ధ నాగరికతలన్నీ మన దగ్గర నుంచే శునకాల్ని తీసుకెళ్లినట్టు ఆధారాలున్నాయి. పర్షియాలో అయితే, భారతీయ వేటకుక్కలకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి ప్రత్యేకంగా కొన్ని గ్రామాలు ఉండేవట. దాదాపు నాలుగున్నర వేల సంవత్సరాల క్రితం... భారతీయ శునకాలు ఆస్ట్రేలియా వెళ్లినట్టు తెలుస్తోంది. అక్కడి డింగోస్ జాతిలో మన కుక్కల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ విషయాన్ని ఆస్ట్రేలియన్ సెంటర్ ఫర్ ఏన్సియెంట్ డీఎన్‌యే నిర్ధరించింది.



చలో ఇంగ్లాండ్..

అప్పట్లోనే ఇంగ్లండ్‌లో 'భారతీయ శునక యజమానుల సంఘం' ఉండేది. అందులో రెండువేల మంది సభ్యులు ఉండేవారు. అంటే, రెండువేల పైచిలుకు భారతీయ శునకాలు తరలివెళ్లిపోయాయి! ముఖ్యంగా... హిమాలయ ప్రాంతంలోని శునక జాతులు స్వతహాగా చలిని తట్టుకోగలవు కాబట్టి, ఇంగ్లండ్‌లోనూ హాయిగా బతికేస్తాయి. అందుకే, పోటీపడి తీసుకెళ్లారు.

సమర శునకాలు

మన శునకాలు సత్తువలో సింహాలు, వేటలో పులులు, పరుగులో జింకలు, పట్టులో ఉడుములు, విశ్వాసంలో అయితే... మనిషి సహా మరే జీవితోనూ పోల్చలేం! విదేశీ శునకాలకు ఘ్రాణశక్తి ఎక్కువ. మనవాటి కంటి చూపు మహాపదును. ఎంత దూరంలో ఉన్న లక్ష్యాన్ని అయినా ఇట్టే పట్టేస్తాయి. ముద్దు చేయకపోయినా పర్లేదు. మంచి భోజనాలూ అక్కర్లేదు. ఎంతటి ఉష్ణోగ్రతనైనా తట్టుకుంటాయి. పోషణ ఖర్చు నామమాత్రం. రోగనిరోధకశక్తి అపారం. కారవాన్, బంజారా, చిప్పిపరాయ్, ముధోల్, రాజపాళ్యం, రాంపూర్... ఏ జాతికి ఆ జాతి ప్రత్యేకం.



రాజపాళ్యం జాతి శునకాలు యూనిఫామ్‌లో లేని కమాండర్లు! దుర్భేద్యమైన కోటలా యజమానిని కాపాడుకుంటాయి. ఇలాంటి శునకాలు దక్షిణాదిలోని పాలెగాళ్ల సైన్యంలో ఉండేవని ఆర్.డబ్ల్యు. బర్టన్ అనే బ్రిటిష్ అధికారి తన డైరీలో రాసుకున్నారు. పాలెగాళ్ల వ్యవస్థ తమిళనాడులో నాయకరాజుల హయాంలోనూ, రాయలసీమలో విజయనగర పాలకుల కాలంలోనూ ఉండేది. యుద్ధాల్లో వీరమరణం పొందినవారి పేరు మీద రాళ్లను పాతడం ఓ సంప్రదాయం. వీటిని 'వీరగల్లు'లని అనేవారు. సైన్యంలో శునకాలు ఓ భాగం కాబట్టి, యుద్ధంలో మరణించినవాటి పేరిట కడప, అనంతపురం జిల్లాల్లో అనేక వీరగల్లులు వెలిశాయి. శునకాలను పేర్లు పెట్టి పిలవడమూ ఇప్పటి

పురాణాల్లో....

హిందూ పురాణాల్లో... శ్మశానవాసి అయిన శివుడి చుట్టూ కుక్కలు ఉంటాయి. దత్తాత్రేయ స్వామి కూడా కుక్కల మధ్యే కాలక్షేపం చేస్తుంటాడు. ఆ వీధి కుక్కలు బ్రహ్మజ్ఞానానికి ప్రతీకలని అంటారు. మహాభారతంలో ధర్మరాజు తనను అనుసరిస్తూ వచ్చిన కుక్కను కూడా ప్రాణాలతో స్వర్గానికి తీసుకెళ్తాడు. రామాయణంలో... దేవుడి గుళ్లోని తైలాన్ని కాజేసిన పాపానికి ఓ పూజారి మరుజన్మలో కుక్కగా పుట్టిన కథ ఒకటి ఉంది. బౌద్ధంలోని జాతక కథల్లోనూ శునకాల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది.

అలవాటు కాదు. తరాల క్రితమే వాటికి లక్షణమైన పేర్లున్నాయి. అవి మనుషుల పేర్లకు దగ్గరగా ఉన్నాయి. అనంతపురం జిల్లాలోని ఫలారం గొల్లరహత్తి అనే ఊళ్లో అలాంటి ఓ శాసనం బయటపడింది. కడప జిల్లాలోని లింగాలలో ఓ స్థానిక పాలకుడు... యుద్ధంలో శత్రువుల నుంచీ ప్రాణాలు కాపాడినందుకు కృతజ్ఞతగా తనకు ఇష్టమైన 'పోరకుక్క'కు నివాళి సమర్పించాడు. వీరపాండ్య కట్టబ్రహ్మన్నకూ రాజపాళ్యం శునకాలే అండాదండా.

బఖర్వాల్ జాతి కుక్క గడప దగ్గర పహారా కాస్తోందన్న మాట చాలు, హిమాలయ ప్రాంత ప్రజలు నిశ్చింతగా నిద్రపోయేవారు. అంత విశ్వసనీయమైన జాతి. ఒంటినిండా



ఎంతో తేడా...

వందేళ్లక్రితం మనుషులకూ నేటి మనుషులకూ చాలా తేడా ఉంది. ఏ రాజా దీన్‌దయాళ్ నలుపు-తెలుపు ఛాయాచిత్రాల్నో చూసినప్పుడు కూడా ఈ విషయం అర్థం అవుతుంది. ఇలాంటి మార్పే శునకాల్లోనూ ఉంటోంది. అజంతా గుహల్లోని శునకాలు ఒకలా ఉంటాయి, మొఘలాయి దర్బారు పెయింటింగ్‌లో ఏ అక్బరు పాదుషా పాదాలముందో కూర్చున్న శునకాలు మరోలా ఉంటాయి. కాలంతో పాటే మనిషి మారినట్టే శునకాల రూపురేఖలూ మారుతున్నాయి. 'సంకరం' అందుకో ప్రధాన కారణం. తురుష్క పాలకులతో అఫ్గాన్, అరబ్ దేశాల నుంచి కొన్ని జాగిలాలు వచ్చాయి. పోర్చుగీసు, డచ్చి పాలకులూ కొన్నింటిని వెంట తీసుకుని వచ్చారు. ఆంగ్లేయులు మరింత సంకరం చేశారు.

సతీసహగమనంలా...

ఒకప్పుడు శునక సహగమనమూ ఉండేది. యజమానితోపాటే పెంపుడు కుక్కల్నీ దహనం చేసే సంప్రదాయం ఇజ్రాయెల్‌లో ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. ఛత్రపతి శివాజీ పెంపుడుకుక్క పేరు వాఘ్యు. శివరాజు చితిమంటల్లో దూకేసి అదీ ఆత్మార్పణ చేసుకుందని ఓ కథనం.

విశ్వదాత...

భారత శాంతి దళాలు శ్రీలంక వెళ్లినప్పుడు, సైన్యంతో పాటూ ఓ ఇరవై దాకా శునకాల్ని తీసుకెళ్లారు. అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితుల కారణంగా అవి అనారోగ్యం పాలయ్యాయి. రక్తహీనతతో తలవాల్చేశాయి. వెంటనే, చెన్నై తీసుకొచ్చి రక్తం ఎక్కించారు. ఆ సమయంలో 'చిప్పిపరయ్' తోటి జీవులకు ప్రాణదానం చేసింది. శునకాల్లో ఏడెనిమిది రకాల బ్లడ్‌గ్రూప్స్ ఉన్నాయి. దేశీయంగా 'చిప్పిపరయ్' విశ్వదాత. అంతర్జాతీయంగా 'గ్రేహౌండ్స్' కూడా విశ్వదాతే.

ఓ నవాబు జమానా....

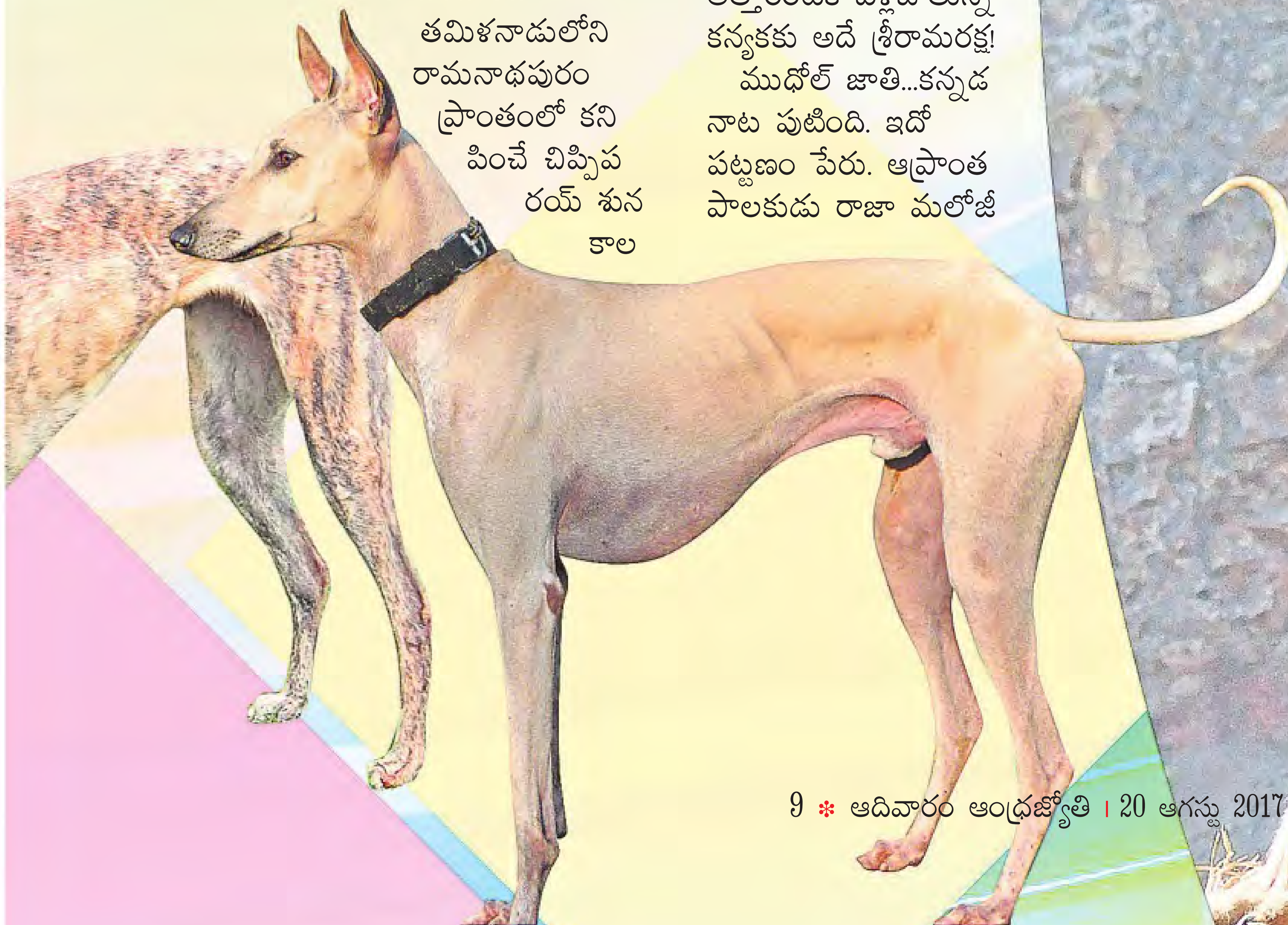
జునాగఢ్ నవాబు మొహబత్‌ఖాన్ రసూల్‌ఖాన్‌కు శునకాలంటే ప్రాణం. ఆయన దగ్గర నూటయాభై దాకా జాతి కుక్కలు ఉండేవి. వాటి ఆలనా పాలనా చూసుకోడానికి ఓ పశువైద్యుడిని నియమించుకున్నాడు. వాటి బొమ్మలు గీయడానికి ప్రత్యేకంగా ఆస్థాన చిత్రకారుడు ఉండేవాడు. కుక్కల జంటలకు పెళ్లుళ్లు చేసి మురిసిపోయేవారు నవాబుగారు. ఓ పెళ్లికి గవర్నర్ జనరల్ లార్డ్ ఇర్విన్‌ను కూడా పిలిచాడు. ఆయన ఎందుకో వెళ్లలేకపోయారు. కుక్కల పెళ్లంటే రాజ్యంలో అధికారిక సెలవుదినం. దేశవిభజన తర్వాత సొంత డకోటా విమానంలో పాకిస్థాన్‌కు ఎగిరిపోతూ... తనకు మహా ఇష్టమైన నలుగురు భార్యల్ని మాత్రమే ఎక్కించాడు. కుక్కల విషయంలో మాత్రం రాజీపడలేదు. అయినా రెండింటికి జాగా సరిపోలేదు. దీంతో నాలుగో రాణెమ్మను దించేసి తుర్రుమన్నాడు.

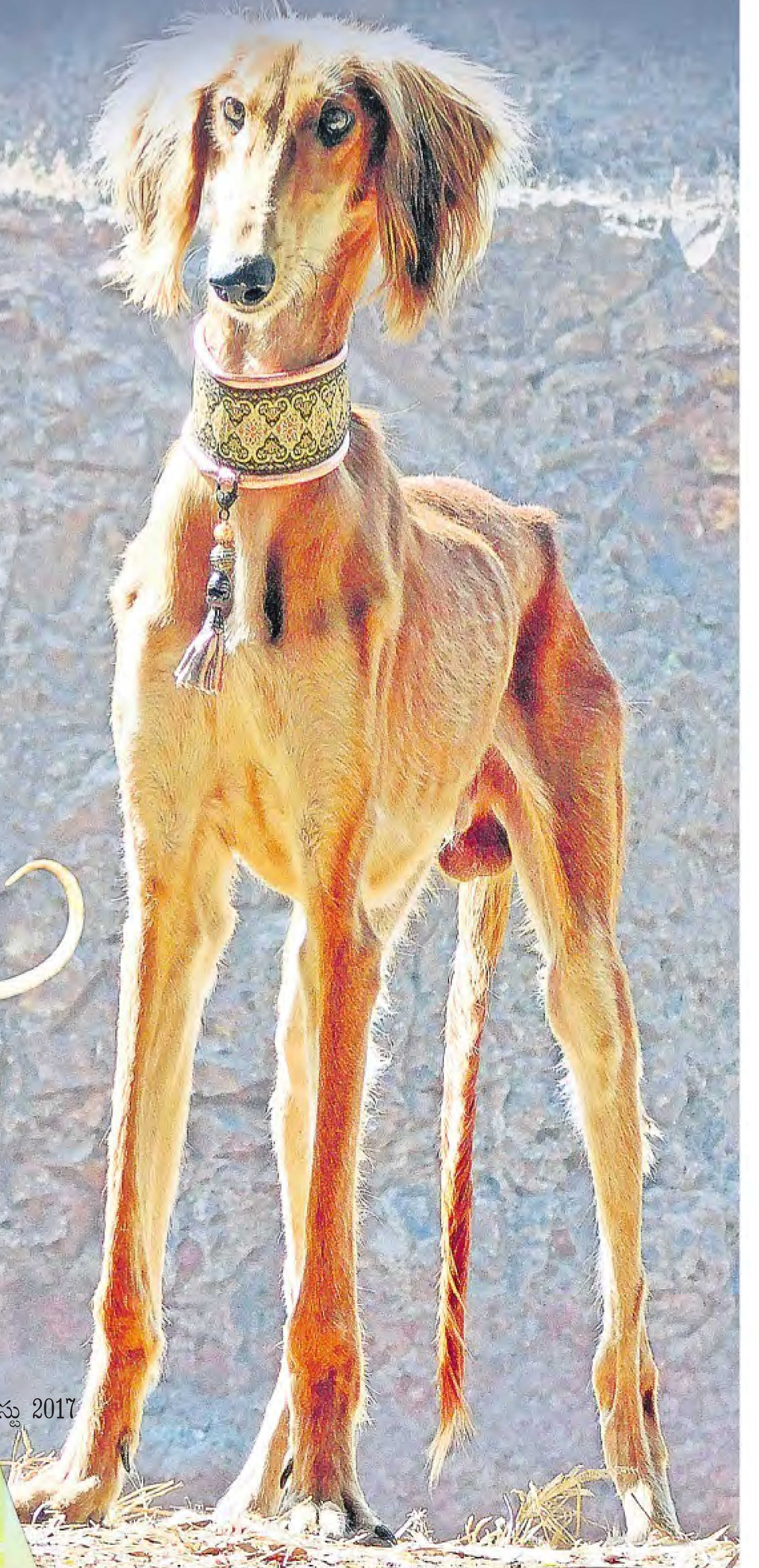
బొచ్చుతో భలే దర్పం ఒలకబోసేది. మార్కోపోలో తన రచనలో 'అవి గాడిదలంత పెద్దగానూ, సింహాలంత బలంగానూ ఉన్నాయి' అని రాసుకున్నాడు.

జోనంగి... అచ్చమైన తెలుగు జాగిలం! కొల్లేటి పరిసరాలు దీని పుట్టిల్లు. చెవులు నిక్కబొడుచుకుని ఉంటాయి. తోక కాస్త చిన్నగా ఉంటుంది. చేపల్ని భలే ఒడుపుగా పట్టేసుకుంటాయి. ఆ నైపుణ్యమే వాటికి శాపంగా మారింది. ఇప్పుడిదో అంతరించిపోతున్న జాతి. కారవాన్ శునకాల పుట్టిల్లు మహారాష్ట్ర. 'కార్వానీ' అనీ పిలుస్తారు. అఫ్గాన్‌లో వీటి మూలాలు ఉన్నట్టు చెబుతారు. అరబ్ వ్యాపారులతో పాటూ వచ్చాయి. వర్తకుల పటాలంలో ఇవో భాగం. కారవాన్ శునకాలు ఉన్నాయంటే... దోపిడి దొంగలకు దడే. అటువైపు కన్నెత్తికూడా చూసేవారు కాదు. నిజాం సైన్యంలోనూ వీటికి స్థానం ఉండేది. 'కారవాన్లు యజమాని ఆదేశాల్నే పాటిస్తాయి. మరొకరి మాట చచ్చినా వినవు' అంటారు ఈ బ్రీడ్‌ను కాపాడుతున్న అమోల్ దేశ్‌పాండే.

తమిళనాడులోని రామనాథపురం ప్రాంతంలో కనిపించే చిప్పిపరయ్ శునకాల శరీర నిర్మాణం... ఏరో డైనమిక్ సూత్రాల ప్రకారం... అంటే, అచ్చంగా రాకెట్‌ను పోలి ఉంటుంది. దీంతో రివ్వున దూకేయగలవు. అందుకే, వేటగాళ్లు ముచ్చటపడి మచ్చిక చేసుకునేవారు. వీటినే దక్షిణాది 'గ్రేహౌండ్స్' అనీ అంటారు. తమిళనాడులో... 'కన్ని' జాతి శునకాల్ని కట్నకానుకల్లో భాగంగా ఇచ్చేవారట. నవవధువుగా అత్తారింటికి వెళ్లబోతున్న కన్యకకు అదే శ్రీరామరక్ష!

ముధోల్ జాతి...కన్నడనాట పుటింది. ఇదో పట్టణం పేరు. ఆప్రాంత పాలకుడు రాజా మలోజీ







రావ్ ముధోల్ జాతిని కంటికిరెప్పలా కాపాడుకున్నాడు. ఈనాములిచ్చి పరిరక్షకుల్ని ఏర్పాటు చేశాడు. ముధోల్ పట్టణంలో కొన్ని కుటుంబాలు ఇప్పటికీ ఆ పనిమీదే ఉన్నాయి.

కొంబాయి శునకం తమిళ రాజసానికి ప్రతీక. కొందరు పాలకులు కేవలం కొంబాయి శునకాలతోనే శత్రుమూకల్ని ఓడించిన చారిత్రక ఘటనల్ని ఇప్పటికీ కథలుగా చెప్పుకుంటారు. ఇవి ఎలుగుబంట్లను కూడా పరుగులు పెట్టిస్తాయట. పందికోన శునకాలు విజయనగర సామ్రాజ్య వైభవానికి తార్కాణాలు. రాయలవారి సైన్యంలో గజ, తురగ దళాలతో సమానంగా పందికోన జాగిలాలకూ స్థానం ఉండేదట. పందికోన గ్రామం కర్నూలు జిల్లాలో ఉంది.

పద్దెనిమిదో శతాబ్దంలో ఓ ఫ్రెంచి యాత్రికుడు... దేశమంతా పర్యటించాడు. భారత్‌లో యాభైకిపైగా శునక జాతులు ఉన్నట్టు గుర్తించాడు. అందులో అతి అరుదైన నీలం రంగు శునకాలూ ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం సగానికి సగం జాతుల ఆనవాళ్లే కనిపించడం లేదు. ఇందుకు కారణం మన నిర్లిప్తతే. ముందు నుంచీ మనకు దేశీయ శునకాలంటే చిన్నచూపు. ఆర్కాట్ నవాబు సాదతుల్లాఖాన్ తెల్లవారి నుంచీ నాలుగు సీమ శునకాల్ని పొందడానికి ఆరు ఏనుగుల్ని కానుకగా ఇచ్చినట్టు చారిత్రక ఆధారాలున్నాయి. ఆధునిక నవాబుల్లాంటి కుబేరులూ, నయా సంపన్నులూ... ఆ బాటలోనే నడుస్తున్నారు. ఎంతసేపూ... డాబర్‌మాన్‌లూ, జర్మన్‌షెపర్డ్‌ల కోసమే ఆరాటపడుతున్నారు. అలా అని, విదేశీ జాతుల్ని ద్వేషించాల్సిన పన్లేదు. దేశవాళీ శునకాల్ని కూడా ప్రేమించగలిగితే చాలు. కానీ మన శునకాలు ఆ అదృష్టానికి నోచుకోవడం లేదు. తిరుచినాపల్లి పోలీస్ స్క్వాడ్‌లో నాలుగు దశాబ్దాల క్రితమే చిప్పిపరయ్‌జాతి శునకాల్ని నేర పరిశోధనలో వినియోగించుకున్నారు. కానీ, న్యాయమూర్తులు మాత్రం... 'మన కుక్కలు దొంగల్ని పట్టడం ఏమిటి?' అంటూ తేలిగ్గా మాట్లాడేవారు. దీంతో కేసులన్నీ వీగిపోయేవి. ఆ చిన్నచూపు ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది ఏదో ఓ రూపంలో.

కాపాడుకునే యత్నం...

మనుషుల సమస్యలకే దిక్కులేదు. ఇక, జాగిలాల గురించి ఏం ఆలోచిస్తాయి ప్రభుత్వాలు? పాలకులకేమో ప్రతిదీ రాజకీయమే. ఓటుహక్కులేని మూగజీవాలకు వరాలు కురిపించాల్సిన అవసరం ఖద్దరు చొక్కాలవాళ్లకేం ఉంటుందీ? ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో.... చరిత్రకూ సంస్కృతికీ చిట్టచివరి ఆనవాళ్లుగా మిగిలిన అచ్చమైన భారతీయ శునక జాతుల్ని కాపాడే బాధ్యత ఎవరు తీసుకుంటారు? ఇంకెవరు, స్థానికులే! తమిళనాడులో కొంబాయి శునకాల్ని సంరక్షించుకోడానికి పెద్దఎత్తున ప్రయత్నం మొదలైంది. అందుకు ప్రత్యేక సంఘం ఏర్పాటైంది. చాలా గిరిజన తెగలు... తరాలుగా తమ మధ్యే పుట్టి పెరుగుతున్న శునకజాతుల్ని ఓ ఆస్తిలా కాపాడుకుంటున్నాయి. కొన్ని శునకాలకైతే ఆ ఆదిమ జాతుల పేర్లే స్థిరపడిపోయాయి. బంజారా, కల్బేలియా... ఇలా వచ్చినవే.

కన్నడిగులకు 'మనది' అన్న అభిమానం ఎక్కువ. తమదైన 'ముధోల్' జాతిని కాపాడుకోడానికి శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తున్నారు. కర్ణాటక పశు విశ్వవిద్యాలయంలో ఇందుకు ప్రత్యేకంగా ఓ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. రాష్ట్రమంతా గాలించి ముధోల్ శునకాల జనాభా లెక్కలు తయారు చేశారు. కొండజాతి ప్రజలకు బ్రీడింగ్‌లో శిక్షణ ఇచ్చి... నిఖార్సయిన ముధోల్‌జాతి ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించారు. మైసూర్ కెన్నెల్ క్లబ్... ఈ ఉద్యమానికి కేంద్రంగా నిలిచింది. లాతూర్ జిల్లా ప్రజలకు కారవాన్ శునకాలంటే ఎంత ప్రేమంటే, ఇంట్లో ఓ గ్లాసెడు పాలు ఉన్నప్పుడు పసిబిడ్డకా, కుక్కపిల్లగా అన్న ప్రశ్న వస్తే... కుక్కపిల్లకే పెట్టేస్తారు. సికింద్రాబాద్‌లోని ఎథినిక్ ఇండికా కెనైన్ సొసైటీ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని అరుదైన జాతుల్ని కాపాడుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. తెలుగువారైన అచ్యుత రామయ్య జోనంగి శునకాల్ని పెంచి పోషిస్తున్నారు. కెన్నెల్ క్లబ్ ఆఫ్ హైదరాబాద్ సభ్యులు చాలా కాలం క్రితం.. కర్నూలు జిల్లాలోని అరుదైన పందికోన జాతిని రక్షించే ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టారు. యజమాని పట్ల మహా విశ్వాసం ప్రదర్శిస్తాయివి. పిల్లలంటే మక్కువ.

• • •

ఓ గిరిజనుడికి డబ్బు అవసరమైంది. ఏం చేయాలో తోచలేదు. అమ్ముకుందామంటే ఆస్తుల్లేవు. కుదువ పెడదామంటే ఇల్లాలి ఒంటి మీద వీసమెత్తు బంగారమైనా లేదు. ఎక్కడికెళ్లినా తోక ఊపుకుంటూ వెనకాలే వచ్చే పెంపుడు శునకం గుర్తుకొచ్చింది. అదే తన ఆస్తి, ఐశ్వర్యం. ఓ నిర్ణయానికి వచ్చినట్టు, పట్నంలోని వ్యాపారి దుకాణానికెళ్లాడు.

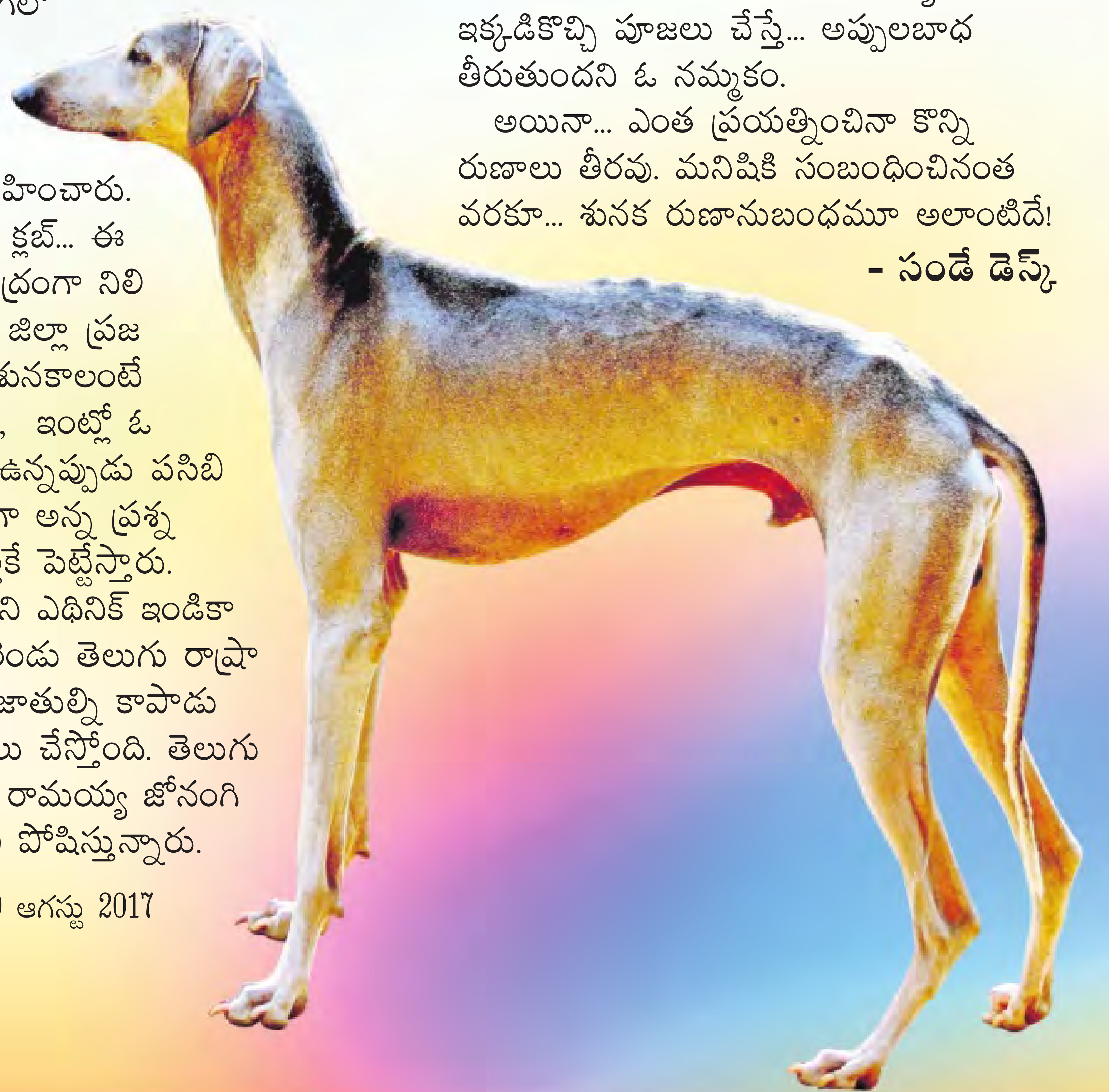
'నా పెంపుడు కుక్కే నా ఆస్తి. దీన్ని కుదువ పెట్టుకుని ఓ వంద వరహాలు ఇప్పించండి బాబూ' అని వేడుకున్నాడు. ఏకళనున్నాడో సరేనన్నాడు వ్యాపారి. ఆరోజు నుంచీ కుక్క వ్యాపారికి బానిసలా మారిపోయింది. పగలంతా దుకాణం దగ్గరే ఉండేది. రాత్రిపూట కొట్టు కట్టేయగానే, యజమానితోపాటూ ఆయన ఇంటికి వెళ్లిపోయేది. ఓరాత్రి దుకాణంలో దొంగతనం జరిగింది. పూచికపుల్లతో సహా అంతా ఎత్తుకెళ్లిపోయారు. పొద్దున్నే వచ్చి చూసి లబోదిబోమన్నాడు వ్యాపారి. ఆ కుక్క బీరువాను వాసన చూసి... దేన్నో వెతుకుతున్నట్టు బిరబిరా వెళ్లిపోయింది. నది ఒడ్డున గోళ్లతో తవ్వేసి ఓ మూట బయటికి తీసింది. దొంగలు దాచిపెట్టిన సొమ్మది. వ్యాపారి సంతోషంగా కుక్కకు రుణవిముక్తి కలిగించాడు. ఆ విషయాన్ని ఓ కాగితం మీద రాసి, మెడలో కట్టాడు. పరుగుపరుగున యజమాని దగ్గరికి బయల్దేరింది. ఇంటిముందు నిలబడిన కుక్కను చూసి.. పారిపోయి వచ్చిందని అపోహపడ్డాడు గిరిజనుడు. వ్యాపారికి ఇచ్చిన మాట పోయిందన్న కోపంలో తీవ్రంగా బాదేశాడు. ఆ దెబ్బలకు అది చచ్చిపోయింది. ఆతర్వాత... మెడలోని ఉత్తరం కనిపించింది. విషయం తెలిసి పశ్చాత్తాపపడ్డాడు. పెంపుడు శునకం కోసం గుడి కట్టించాడు. ఇప్పటికీ ఆ ఆలయం తమిళనాడులో ఉంది. రుణముక్తేశ్వర క్షేత్రమని పేరు. రుణబాధలతో సతమతమయ్యేవారు ఇక్కడికొచ్చి పూజలు చేస్తే... అప్పులబాధ తీరుతుందని ఓ నమ్మకం.

అయినా... ఎంత ప్రయత్నించినా కొన్ని రుణాలు తీరవు. మనిషికి సంబంధించినంత వరకూ... శునక రుణానుబంధమూ అలాంటిదే!

- సండే డెస్క్

శునక భారతం...

భారత్ శునక దేశంగా మారుతోంది. మన దగ్గర నలభై లక్షల పెంపుడు కుక్కలు ఉన్నట్టు అంచనా. ఆ సంఖ్య ఏటా పదిహేను శాతం చొప్పున పెరుగుతోంది. దీంతో శునకాల చుట్టూ పెద్ద వ్యాపారమే సిద్ధం అవుతోంది. వాటికి సేవలు అందించడానికి స్టార్టప్స్ పోటీపడుతున్నాయి. 'పెట్ క్లినిక్స్' మునుపటితో పోలిస్తే బాగా పెరిగాయి. స్నానాలూ గట్రా చేయించడానికి స్పాలు వెలుస్తున్నాయి. ప్రత్యేక రెస్టరెంట్లు పుట్టుకొస్తున్నాయి. శునకాల ఆసుపత్రులు ఫైవ్‌స్టార్ వైద్యశాలల్ని మరిపిస్తున్నాయి. శునకాల శాస్త్రీయనామం.. కానిస్ లూపస్ ఫామిలియారిస్.



మిక్స్చర్ పొట్లం

బొమ్మలు : వెంకట్

అజాగ్రత్త

వంటగదిలో గిన్నెలు తోముతున్న ఒక సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ భర్త ఆవేదన
"పదివేలు- పాతికవేలు పోసి కొనే టీవీ, ఫ్రిడ్జ్, ఏసీ, వాషింగ్ మెషీన్, మొబైల్ ఫోన్లను ఎంతో జాగ్రత్తగా చూసుకుంటారు. పిల్లల్ని కూడా ముట్టుకోనివ్వరు. అలాంటిది, లక్షలు పెట్టి కొన్న భర్తను ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి? డబ్బంటే లెక్క లేదు ఆడవాళ్లకు!"

వర్రీ మ్యాన్

పెళ్లి కానప్పుడు- **స్పైడర్ మాన్**
పెళ్లి కుదిరినప్పుడు- **సూపర్ మాన్**
పెళ్లి తర్వాత- **జెంటిల్ మాన్**
పెళ్లాం అందంగా ఉంటే - **వాచ్‌మాన్**

వర్షాకాలం సలహా!

మనకు కన్నీరు వస్తే తుడవడానికి చాలా మంది స్నేహితులు వస్తారు. కానీ జలుబు చేస్తే ముక్కు తుడవడానికి ఎవరూ రారు. మనమే తుడుచుకోవాలి. అందుకే జాగ్రత్తగా ఉండండి. వర్షాలు పడుతున్నాయి. తడవకండి.

రక్షణ అవసరం



భార్య: ఏమండీ... శివుడూ, పార్వతీ ఉండే ఫోటోల్లో శివుడి చేతిలో త్రిశూలం ఉంటుంది. విష్ణువూ, లక్ష్మీ ఉండే ఫోటోల్లో విష్ణువు చేతిలో చక్రం ఉంటుంది. శ్రీరాముడూ, సీతా ఉండే ఫోటోల్లో రాముడి చేతిలో విల్లు ఉంటుంది. అయితే కృష్ణుడూ, రాధ ఉండే ఫోటోల్లో మాత్రం కృష్ణుడి చేతిలో పిల్లనగ్రోవి ఉంటుంది. ఎందుకని?
భర్త: అదేమీ లేదే.. నువ్వు చెప్పిన మొదటి ముగ్గురు దేవుళ్లూ భార్యలతో ఉన్నారు. కాబట్టి ఆయుధాలతో ఉన్నారు. కృష్ణుడు మాత్రం ప్రియురాలితో ఉన్నాడు కాబట్టి ఆయుధం అవసరం లేకుండా పోయింది. దీని మూలంగా తేలిందేమంటే దేవుడయినా సరే భార్యతో ఉన్నప్పుడు తనని తాను కాపాడుకునేందుకు ఆయుధం అవసరమే అని.

ఈగ ఈగే!

స్వామీజీ: సందర్భాన్ని బట్టి మనుషుల నైజం మారుతుంది.
అప్పాజీ: ఏదీ ఒక ఉదాహరణ చెప్పండి
స్వామీజీ: ఛాయ్ కప్పులో ఈగ పడితే పారబోస్తారు. అదే నెయ్యి గిన్నెలో పడితే తీసేసి వాడుకుంటారు.

రిసెర్చ్ రిపోర్ట్



టీ, కాఫీలు తాగడం చాలా ప్రమాదకరం అని నిన్న నేను చేసిన సర్వేలో తేలింది. నిన్న నేను పబ్‌కి వెళ్లి, నాలుగు బీర్లు తాగి, రాత్రి రెండింటికి ఇంటికి వచ్చా. ఇంట్లో మా ఆవిడ నాకోసం వెయిట్ చేస్తూ రెండు టీలు, ఒక కాఫీ తాగింది. ఇక్కడే అసలు రిసెర్చ్ మొదలైంది. బీర్లు తాగి వచ్చిన నేను ప్రశాంతంగా శాంతంగా పడుకున్నాను. కాని టీ తాగిన మా ఆవిడ మాత్రం ఎంతో వయెలెంట్‌గా అరుస్తూ కేకలు పెడుతూ కరాళ నాట్యం చేసింది. అంటే టీ తాగితే మనుషులు సంయమనం కోల్పోతారని... తెలిపోయింది.

‘సాధారణ గృహిణి’ సాహసం!

హీరోయిన్లు ఎవరైనా తెరమీద బోల్డ్‌గా, గ్లామరస్‌గా కనిపించాలనుకుంటారు కానీ, పాత్ర కోసం బొద్దుగా మారమంటే ఆమడదూరం పరుగెడుతారు. ‘టాయ్‌లెట్’ చుట్టూ తిరిగే కథలో నటించమంటే ఛీకొడతారు. కానీ భూమి పెడ్నేకర్‌కు మాత్రం సాదాసీదా పాత్రల్లో కనిపిస్తూ, సవాళ్లను స్వీకరించడమంటే చాలా ఇష్టం. తొలిసినిమా ‘దమ్ లగా కే హైసా’లో బొద్దుగా ఉండే సంధ్యగా అందరి దృష్టిని ఆకర్షించిన భూమి తాజాచిత్రం ‘టాయ్‌లెట్ ఏక్ ప్రేమ్‌కథ’తో మరోసారి వార్తల్లోకెక్కింది. అత్తారింట్లో టాయ్‌లెట్ కోసం పోరాడే సాధారణ గృహిణిగా మరో విభిన్న పాత్రలో మెప్పించిన ఈ ముంబయివాసి గురించిన ఆసక్తికర విశేషాలివి...



ప్రసిద్ధ నిర్మాణ సంస్థలో అసోసియేట్ కాస్టింగ్ డైరెక్టర్‌గా ఆరేళ్ల అనుభవం... 16 సినిమాలు, 4 సీరియళ్లకు కావాల్సిన నటీనటులను వెతికి పట్టుకోవడం కోసం సుమారు 800 మంది ఔత్సాహికులపై ‘స్పాట్‌లైట్’ వేసింది. వారిలోని టాలెంట్‌ను ఇట్టే పట్టుకుంది. సినిమాకు ఎవరు పనికివస్తారో, ఎవరు రారో చకచకా డిసైడ్ చేసింది. ఆమె ఓకే అని గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చిన వారిలో రణ్‌వీర్ సింగ్, పరిణీతి చోప్రా, సుశాంత్‌సింగ్ రాజ్‌పుత్ వంటి ‘స్టార్లు’ ఎంతోమంది ఉన్నారు. ఇదీ భూమి పెడ్నేకర్ ట్రాక్ రికార్డు. నిర్మాతలు, దర్శకులకు ఆమె ఎంపికపై అపారమైన నమ్మకం. సక్సెస్‌ఫుల్ కాస్టింగ్ డైరెక్టర్‌గా హ్యాపీ.



ఉద్యోగంలో తీరికలేనంత బిజీగా ఉంది కానీ ఎక్కడో చిన్న వెలితి. తనసలు ఏం కావాలనుకుంది... ఏం చేస్తోంది? చిన్నప్పటి నుంచి కలలుగన్న, మనసుకు నచ్చిన సినీరంగంలోనే కొనసాగుతోంది కానీ ఇలాంటి పాత్రను పోషించాలనుకోలేదు. తెరమీద ‘స్టార్’గా వెలిగిపోవాలని కలలు కన్న తాను తెరవెనుక ‘స్టార్ల’ను వెతికి పట్టుకునే పనిలో బిజీగా ఉంది. జీరోసైజు ట్రెండ్ నడుస్తున్న సమయంలో ‘ప్లస్’ సైజులో ఉన్న తనను ఎవరు హీరోయిన్‌గా ఎంచుకుంటారు. అందుకే 12 ఏళ్ల నుంచే హీరోయిన్ కావాలనుకున్న కలను కాసేపు పక్కన పెట్టేసింది భూమి.

యాక్టింగ్ స్కూలు విద్యార్థిని...

భూమి పెడ్నేకర్ తండ్రిది మహారాష్ట్ర, తల్లి హర్యానావాసి. ముంబయిలోని ఆర్య విద్యామందిర్‌లో చదువుకున్న భూమిని ఐఎఎస్ ఆఫీసర్‌గా చూడాలని ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆశించారు. అయితే భూమి మాత్రం రాణీముఖర్జీ, కరిష్మాకపూర్‌లను ఆదర్శంగా తీసుకుంది. 12 ఏళ్లున్నప్పుడే ‘సినిమా హీరోయిన్ అవుతా’నని చెప్పడంతో అంతా షాకయ్యారు. భూమి తండ్రి మాత్రం కూతురు కలను అర్థం చేసుకుని సుభాష్‌ఘాయ్ యాక్టింగ్ స్కూల్లో చేర్పించారు. “ఫిల్మ్ స్కూలులో చేరాననే ఉత్సాహం ఉండేది కానీ అక్కడ ఏం నేర్చుకోవాలో తెలిసేది కాదు. అంత చిన్న వయసులో నటన అంటే సీరియస్ జాబ్ అనే విషయం నాకర్థం కాలేదు. చాలా డబ్బులు పోసి అక్కడ నన్ను చేర్పించారు కాబట్టి క్లాసులకు మాత్రం హాజరయ్యేదాన్ని” అని గతాన్ని గుర్తుచేసుకుంది భూమి.

యాక్టింగ్ స్కూలు నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత సినిమాల్లోకి ఎలా వెళ్లాలనేదానిపై క్లారిటీ లేదు. సరిగ్గా అదే సమయంలో ప్రసిద్ధ యష్‌రాజ్ ఫిలిమ్స్‌లో ఒక ఉద్యోగం ఉందని స్నేహితురాలి ద్వారా తెలుసుకుంది. ‘ముందుగా ఏదో ఒక శాఖలోకి ప్రవేశిస్తే ఆ తర్వాత చూసుకోవచ్చ’నే ఆశతో ఉద్యోగానికి దరఖాస్తు చేసింది. చూడటానికి బొద్దుగా





ఉన్నప్పటికీ చురుకుదనం, చొరవ ఉండటంతో అసిస్టెంట్ కాస్టింగ్ డైరెక్టర్‌గా ఎంపికయ్యింది. సదరు నిర్మాణసంస్థ నిర్మించే పలు చిత్రాలకు, సీరియళ్లకు అవసరమయ్యే నటీనటులకు శిక్షణ ఇచ్చి, టాలెంట్ ఉన్నవారిని ఎంపిక చేసే ఉద్యోగమది. ‘చక్ దే ఇండియా’, ‘రాకెట్‌సింగ్’, ‘తీన్‌పత్తి’ వంటి పలు చిత్రాలకు కాస్టింగ్ డైరెక్టర్‌గా ఉన్న అభిమన్యు రే ఆమె బాస్. ఆయన ఆధ్వర్యంలో కొన్నివందల మంది ఔత్సాహికులకు ఆడిషన్స్ నిర్వహించింది. వారితో కెమెరా ముందు ఎలా ఉండాలో, డైలాగ్ ఎలా పలకాలో నేర్పించేది. టెస్ట్ షూట్‌లు చేసేది. దర్శకుడు చెప్పిన అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పాత్రకు తగ్గ నటీనటులను ఎంపిక చేసేది. అలా ఆమె ఎంపిక చేసిన వారిలో ప్రస్తుతం స్టార్స్‌గా వెలుగొందుతోన్న రణ్‌వీర్ సింగ్, పరిణీతి చోప్రా, సుశాంత్‌సింగ్ రాజ్‌పుత్ వంటివారున్నారు. ఈ శాఖలో రాటుదేలాక బాలీవుడ్‌లో ప్రసిద్ధ కాస్టింగ్ డైరెక్టర్

షానూశర్మ టీమ్‌లో చేరింది. అసిస్టెంట్ కాస్టింగ్ డైరెక్టర్‌గా ఉన్నప్పటికీ చిత్ర నిర్మాణానికి సంబంధించిన అన్ని పనుల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేది భూమి.

బర్త్ డే 'గిఫ్ట్' ...

పలు బాలీవుడ్ చిత్రాలకు కథా రచయితగా పనిచేసిన శరత్ కటారియా దర్శకత్వంలో ఒక సినిమా ప్లాన్ చేసింది యష్‌రాజ్ ఫిల్మ్స్. ఆ సినిమాకు నటీనటులను ఎంపిక చేసే బాధ్యత కూడా భూమి పెడ్నేకర్‌పై పడింది. కథ ప్రకారం సంధ్య పాత్రలో ఒక లావుపాటి అమ్మాయి హీరోయిన్‌గా కావాలి. ఉద్యోగంలో భాగంగా భూమి అనేకమందిని ఆడిషన్ చేస్తోంది. అయితే దర్శకుడు శరత్ కటారియాకు ఎవరూ నచ్చడం లేదు. ఆమెకు తెలియకుండా ఆయన కూడా ఆడిషన్ నిర్వహిస్తున్నాడనే విషయం ఎవరికీ తెలియదు. కటారియాకు బొద్దుగా ఉన్న భూమి తెగ నచ్చేసింది. తను తీయబోయే సినిమాలో సంధ్య పాత్రకు ఆమె సరిగ్గా సరిపోతుందని అప్పటికే ఒక అంచనాకు వచ్చేశాడు. రెండు నెలల తర్వాత సరిగ్గా భూమి పెడ్నేకర్ పుట్టినరోజున (18 జూలై) 'నా కథకు హీరోయిన్ దొరికేసింద'న్నారాయన. ఆడిషన్స్‌కు వచ్చిన అంతమందిలో 'దర్శకుడికి ఎవరు నచ్చారా?' అని ఆలోచిస్తుండగా 'నువ్వే నా హీరోయిన్' అన్నారాయన. అప్పటికే 68 కిలోల బరువున్న భూమి 'దమ్ లగా కే హైసా' సినిమాలో సంధ్య పాత్ర కోసం 90 కిలోలకు పెరగాలని షరతు పెట్టారు. తన చిరకాల కోరిక నెరవేర్చుకునేందుకు ఎంతటి కష్టాన్నయినా భరించేందుకు సిద్ధపడింది భూమి. ఏడాది పాటు బట్టర్ చికెన్, దాల్ మఖానీ, పిజ్జాలు... ఇలా కనిపించినవన్నీ తెగ తినేసి భారీకాయంతో షూటింగ్‌లో పాల్గొంది. సాధారణ గృహిణి సంధ్య పాత్రలో ఒదిగిపోయింది. 2015 ఫిబ్రవరిలో విడుదలైన 'దమ్ లగా కే హైసా' అందరి ప్రశంసలు అందుకోవడమేగాక, భూమి పెడ్నేకర్‌కు అనేక అవార్డులనూ తెచ్చిపెట్టింది.

"తెర మీద నన్ను నేనే గుర్తుపట్టలేకపోయాను. అంత భారీగా కనిపిస్తున్నది నేనేనా అనే సందేహం కలిగేది. స్నేహితులను తీసుకుని పదే పదే థియేటర్‌కు వెళ్లేదాన్ని. ఆ విధంగా సినిమా యాభైసార్లు చూసుంటా. నీకోసం ఎన్నిసార్లు చూడాలే... బోర్ కొడుతోందంటూ నా స్నేహితులు భోరుమనేవారు" అని తొలి సినిమా అనుభవాలను గుర్తుచేసుకుంది భూమి. అసలు ట్విస్టు ఏమిటంటే... సినిమా విడుదలైన పదినెలల తర్వాత భూమి పెడ్నేకర్ 90 కిలోల బరువు నుంచి సాధారణ బరువుకు చేరుకోవడం. స్విమ్మింగ్, డాన్సింగ్, జిమ్ చేస్తూ, డైట్ కంట్రోల్‌తో నాజూగ్గా తయారై ఆమె అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచింది.

రెండేళ్ల తర్వాత ....

'దమ్ లగా కే హైసా' తర్వాత భూమితో యష్‌రాజ్ ఫిల్మ్స్ సంస్థ మూడు సినిమాలకు అగ్రిమెంట్ కుదుర్చుకుంది. అందులో భాగంగానే ఇటీవల విడుదలైన 'టాయిలెట్ ఏక్ ప్రేమ్‌కథ'లో మరోసారి సాధారణ గృహిణి జయ పాత్రలో కనిపించింది. శ్రీ నారాయణ్‌సింగ్ డైరెక్ట్ చేసిన ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ అగ్రహీరో అక్షయ్‌కుమార్ సరసన నటించడం విశేషం. ఈ సినిమా తర్వాత తొలి చిత్ర హీరో ఆయుష్మాన్ ఖురానాతో 'శుభ్‌మంగళ్ సావ్‌ధాన్'లో నటిస్తోంది. ఈ పంజాబీ ప్రేమకథలో సుగంధ పాత్ర కోసం మోటార్‌బైక్ రైడింగ్‌తో పాటు హాకీ కూడా నేర్చుకుంది. "మొత్తానికి రెగ్యులర్ హీరోయిన్స్‌లా కాకుండా డిఫరెంట్‌గా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నా. నేను అమితంగా ఇష్టపడే పనిలోనే బిజీగా ఉన్నా. ఇక ముందు కూడా నాకు నచ్చే పాత్రలే చేస్తా" అంటున్న భూమి పెడ్నేకర్ స్టార్ ఇమేజ్‌ను ఇంట్లోకి అస్సలు రానివ్వదు. ఇప్పటికీ చెల్లెలు సమీక్షతో తరచూ గొడవపడుతూనే ఉంటుంది. ముంబయిలో ఆటోల్లోనే తిరుగుతుంటుంది. స్నేహితులతో కలిసి రోడ్డు పక్కన పానీపూరీ తింటుంది.

సినిమా పిచ్చితో చిన్నప్పుడే చదువుకు దూరమైన భూమికి ఇప్పుడిప్పుడే దాని విలువ ఏమిటో తెలుస్తోంది. దూరవిద్య ద్వారా కామర్స్ డిగ్రీ పూర్తిచేయడమేగాక, తన చెల్లెల్ని ప్రసిద్ధ జిందాల్ గ్లోబల్ లా స్కూల్లో చదివిస్తోంది. "బాలీవుడ్ నా స్కూలులాంటిది. ఇక్కడ అనేకమంది సృజనశీలురతో కలిసి పనిచేస్తూ నేర్చుకునే అవకాశముంటుంది. ఇప్పటికైతే నాకు రెండు సినిమాల అనుభవం మాత్రమే ఉంది. ఇంకా చాలా దూరం ప్రయాణించాల్సి ఉంది. ఈ ప్రయాణం ముందు ముందు ఏ మలుపులు తిరుగుతుందో చూడాలి" అంటున్న భూమి పెడ్నేకర్ సాధారణ గృహిణి పాత్రలతోనే అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అవార్డులూ కొల్లగొడుతోంది. ✻

- సినిమాల్లో కమర్షియల్, ఆఫ్‌బీట్ అంటూ తేడా ఉండదు. ఆ తేడా ఇండస్ట్రీవరకే గానీ ప్రేక్షకులు పెద్దగా పట్టించుకోరు.
- ఇండస్ట్రీలో క్లోజ్‌ఫ్రెండ్స్ ఎవరూ లేరు. ఆయుష్మాన్ ఖురానా, అక్షయ్‌కుమార్‌లతో స్నేహంగా ఉంటా. వాళ్లు కూడా నాలాగే నైట్ పార్టీలకు వెళ్లరు.
- సినిమాల్లో 'ఇంటిమేట్' సీన్లు వాటిని తీసే దర్శకుడి దృష్టిని బట్టి ఉంటాయి. నావరకు నేను అలాంటి సీన్లను తల్లితో కలిసి చూసినా ఇబ్బంది పడకుండా ఉండాలనుకుంటా.
- అద్దం ముందు గంటల తరబడి డ్రెస్సప్ అవుతుంటా. ఈ విషయంలో అమ్మ, చెల్లితో పాటు ఫ్రెండ్స్ కూడా నాతో గొడవ పడుతుంటారు.
- ఇప్పటికీ ముంబయి వీధుల్లో స్కూటీపైనే తిరుగుతుంటా.
- నేనెవరికీ పోటీ కాదు, నాకెవరూ పోటీ లేరు. ఇలాంటి అదృష్టం ఏ హీరోయిన్‌కు ఉంటుంది.



అర్ధరాత్రి గుట్టు చప్పుడుగాకుండా సమాధి తవ్వుతున్నారు. సుకుమార టార్చి వేసి ఊపిరిబిగబట్టి చూస్తున్నాడు. ఆ వెలుగులో తమ్ముడు భాస్కర, డ్రైవర్ పొన్నప్పన్, ఫ్రెండ్ షాహో గునపాలతో తవ్వి మట్టి తీస్తున్నారు... శవపేటిక తగిలింది. దాన్ని తెరిచినప్పుడు, అందులో మృతదేహం మొహాన్నే తీక్షణంగా చూస్తూ సుకుమార- "వీడా? వీడూ నేనూ సేమ్ టు సేమా? థూ!" అని తిట్టాడు.



సెల్ఫ్ మర్డర్!

క్రైమ్ స్టోరీ

బుర్ర గోక్కున్నాడు భాస్కర, "ఫోటోచూస్తే నీకు సరిపోయాడే?"

"థూ! నీ... మూసేసి బయల్దేరండి!"

కేరళలో ఒక రహస్య కుట్ర రచిస్తున్నాడు సుకుమార. ఇంకో రాత్రి కరువట్ట ఊళ్లోంచి కారులో వెళ్తున్నప్పుడు సినిమాహాలు దగ్గర ఓ వ్యక్తి లిఫ్ట్ అడిగాడు. అచ్చు గుద్దినట్టు తనలాగే వున్న ఆ వ్యక్తిని చూసి నమ్మలేకపోయాడు. మిరకిల్స్ ఇలా జరుగుతాయా! తేరుకుని, "ఎక్కడికి వెళ్ళాలి?" అన్నాడు. ఆ వ్యక్తి చెప్పాడు. "పేరు తెలుసుకోవచ్చా?"

"చాకో అండి, సినిమా రిప్రజెంటేటివ్‌ని"

"ఒరేయ్! చాకో గారికి సీటివ్వండ్రా!"

కారెక్కించుకుని, ఆశ్చర్యపడి చూస్తున్నారతడ్ని భాస్కర, షాహో బ్యాక్ సీట్లో. దేవుడు పంపిన దూత అంటే ఇదేనేమో!

"అన్నా, దేవుడు మనవైపే ఉన్నాడు!" ఉత్సాహపడ్డాడు భాస్కర.

"ఐతే మనం కింగులమేరా!" తృప్తి చెందాడు సుకుమార.

వీళ్ళ మాటలేం అర్థంగాక చూస్తున్నాడు చాకో. సుకుమార చెవిలో ఏదో చెప్పడం విని, స్పీడు పెంచాడు పొన్నప్పన్. సుకుమార బ్రాందీ బాటిల్లో రహస్యంగా ఈథర్ కలిపిస్తూ, "పెళ్లయిందా బ్రదర్?" అన్నాడు.

"అయింది సర్, వన్ ఇయర్ అయింది, త్వరలో ఫాదర్ని అవుతా" బాటిల్ అందుకుంటూ అన్నాడు చాకో. ముగ్గురూ చూస్తూంటే నెమ్మదిగా బ్రాందీ సిప్ చేయసాగాడు. సిప్ చేస్తూ అలా అలా భాస్కర్ ఒళ్ళో వాలిపోయాడు.

"అన్నయ్యా, బాగా చూసి ఫైనల్ చెయ్" అన్నాడు భాస్కర.

చాకో మొహం మీద టార్చి వేసి, " సేమ్ టు సేమ్" అన్నాడు సుకుమార.

కారు చెరియనాడులో భాస్కర ఇంటికి చేరుకుంది.

స్పృహలో లేడు చాకో. మెడకి తాడు బిగుసుకుంటోంది... జర్మనీలో సెల్ఫ్ 'మర్డర్' సీన్. ఇన్సూరెన్స్ ఫ్రాడ్. చేస్తే ఇలా చేసి డబ్బు సంపాదించాలి! ఆ జర్మన్ క్రైం న్యూస్ చదివినప్పట్నుంచీ మనసాగడం లేదు- "చూస్తారే ఇంకా? కానివ్వండి!" ఉద్రేకంగా అరిచాడు సుకుమార. భాస్కర, పొన్నప్పన్, షాహోలు పట్టుకుని ఉరితీసి చంపిన చాకో శవం దుబ్బుమని కింద పడింది. గబగబా బట్టలు విప్పేయసాగారు. విప్పేసి సుకుమారని చూశారు.

"ఫేస్ మీద, తల మీద కిరసనాయిలు!"

కిరసనాయిలు పోశాక అగ్గిపుల్ల గీసి, "పర్ఫెక్ట్ ఎఫ్ఐఆర్ కావాలి మిత్రమా!" అన్నాడు సుకుమార.

దూసుకుపోతోంది కారు. హైవే మీద పెట్రోల్ బంకు. ఆ బంకులో పది లీటర్ల పెట్రోలు. రివ్వున దూసుకెళ్ళి కున్నం శివారు పొలాల మధ్య ఆగింది కారు... సుకుమార దిగి టార్చి వేస్తూ చూస్తున్నాడు. అబుధాబిలో మెరైన్ పెట్రోల్ కంపెనీలో చేస్తున్న జాబ్ ఇక అరేబియా సముద్రంలోకే! ఎవడిక్కావాలి బోడి జాబ్? బట్టల్లేని చాకో శవం డ్రైవింగ్ సీట్లో వుంది. మొహం, జుట్టు గుర్తుపట్టకుండా కాలిపోయి వున్నాయి. క్యాన్‌లో తెచ్చిన పెట్రోలు కారు మీద జల్లసాగారు... అగ్గిపుల్ల గీసి కారు మీదికి విసిరేశాడు సుకుమార. భగ్గుమని లేచిన మంటల్లో కారు తగులబడిపోతోంది- చచ్చిపోయాడు! నిక్కచ్చిగా తను చచ్చిపోయాడు యాక్సిడెంట్‌లో! అబుధాబిలో తీసుకున్న ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ డబ్బులు ఇక తనవే! ఆ కోటి రూపాయలూ తనవే!! తనవే, తనవే, తనవే....

• • •

ఉదయం ఐదున్నరకి వచ్చి చూస్తున్నాడు చెంగనూరు డీఎస్పీ హరిదాస్. కారు పూర్తిగా కాలిపోయింది. చుట్టూ చేరిన గ్రామస్థులు కారులో ఎవరా అని చూస్తున్నారు. సీట్లోనే కూర్చున్నట్టుంది కాలిపోయిన శవం. హరిదాస్‌కి తమాషాగా అన్పిస్తోందిదంతా. చేతులకి తొడుక్కునే గ్లోవ్ అక్కడ పడుంది. అగ్గిపెట్టె అక్కడ పడుంది. కారు చుట్టూ మట్టి పెట్రోలు వాసన కొడుతోంది...

మూడు రోజుల తర్వాత పోస్ట్‌మార్టం రిపోర్టు చూస్తూ కూర్చున్నాడు. ఊపిరితిత్తుల్లోకి నుసి ఏమి చేరలేదని, మంటలంటుకుని చనిపోతే ఊపిరితిత్తుల్లోకి నుసి చేరుతుందని, చనిపోయాక మంటలంటుకుంటే చేరదనీ రిపోర్టులో వుంది. ఉదరకోశంలో విషం చేరినట్టు వాసనేస్తోందనీ, అయితే కళ్ళు పెల్లుబికి రావడాన్నిబట్టి మరణ కారణం విషప్రయోగం కూడా కాదనీ, ఎస్ఫిక్సియా- ఉరివల్ల ఊపిరాగిపోవడమనీ ...అభిప్రాయపడ్డాడు ఫోరెన్సిక్ సర్జన్.

కారు నంబర్ ప్రకారం అది సుకుమారదని తేలింది. చనిపోయి తగులబడి పోయింది సుకుమార అని తేలాలి. చనిపోయింది సుకుమారయేనని భాస్కర, పొన్నప్పన్‌లు దబాయించ సాగారు. ఇంతలో భర్త కనిపించడంలేదని ఫిర్యాదు చేసింది గర్భవతైన చాకో భార్య. దీనికీ, అదే రాత్రి సమీప గ్రామంలో కారు సంఘటన జరగడానికీ సంబంధం గురించి ఆలోచించాడు హరిదాస్. వెంటనే భాస్కర, పొన్నప్పన్ ఇళ్ళ మీద రెయిడింగ్స్ జరిపించాడు. భాస్కర ఇంట్లో దొరికిన భర్త బట్టల్ని చూసుకుని భోరుమంది చాకో భార్య శాంతమ్మ.

భాస్కర, పొన్నప్పన్, షాహో ముగ్గురూ లాకప్‌లోకి చేరారు. బయటకి తీసి తన్నడం, లోపలేయడం, బయటికి తీసి తన్నడం, లోపలేయడం చేస్తున్నారు పోలీసులు. విడతలు విడతలుగా చెప్పుకొచ్చారు ఇన్సూరెన్స్ కుట్రంతా. కానీ సుకుమార ఎక్కడున్నాడో తెలీదంటున్నారు.

"మరి వదిన ఎక్కడుంది?"

"నర్సు సార్ అబుధాబిలోనే!"

"నీకు మేం అన్న చనిపోయాడని ఇప్పుడు ఎఫ్ఐఆర్ కాపీ సమర్పిస్తే, దాన్ని నువ్వు వదినకి పంపుకుంటే, ఆ వదినమ్మ అక్కడ ఇన్సూరెన్స్ వాళ్లకి ముట్ట జెప్పుకుని డబ్బులు కొట్టేస్తుందా?" లాఠీ విరిగేట్టు కొట్టసాగాడు భాస్కరని డీఎస్పీ హరిదాస్...

• • •

సుకుమార జాడలేడు. సమాచారం అందినప్పుడల్లా కేరళ, తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర, ఢిల్లీ, బీహార్, ఉత్తరప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్‌లలో గాలించినా పన్నెండేళ్ళూ దొరకలేదు. భాస్కర, పొన్నప్పన్, షాహోలు యావజ్జీవ శిక్షలు అనుభవించి విడుదలైపోయారు. సుకుమార ఇప్పుడు బతికి వుంటే 68 యేళ్ళుంటాయి. బతికుంటే ఎక్కడున్నాడో ఈ 33 యేళ్ళూ కనిపెట్టలేకపోయారు పోలీసులు. దేవుడు సుకుమార వైపే ఉన్నాడేమో...

- సికిందర్







ఆల్మండలదిగో...

బాదం వెన్న బహురుచి. బాదం నుంచి తీసిన పాలకు 'ఆరోగ్య' మార్కెట్‌లో మంచి గిరాకీ. బాదం నూనెతో మర్దనా సుఖనిద్రకు స్వాగతద్వారం. ఇవన్నీ కాకుండా కమ్మకమ్మని బాదం ఖీర్, మెత్తమెత్తని బాదం హల్వా... వహ్వా! రుచుల ప్రపంచంలో బాదం ప్రాధాన్యం అమాంతంగా పెరిగిపోతోంది.

బాదం పలుకుల్ని చూడగానే... చటుక్కున నోట్లో వేసుకోవాలనిపిస్తుంది. అలా అనిపిస్తే అస్సలు ఆగిపోవద్దు. ఒకటిరెండూ కాదు, రోజుకో నాలుగైనా వేసుకోండి... నెల రోజులు తిరిగే సరికి మీ శరీరంలో అనూహ్యమైన, అందమైన, ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు కనిపిస్తాయి. ఊబకాయమూ దార్లోకొస్తుంది. బాదం తైలం సుఖనిద్రను ఇస్తుందనీ, ఒత్తిడిని నివారిస్తుందనీ నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం గుండెకు కూడా మంచిదే. కొందరికి పాలు (పాలలోని లాక్టోజ్) పడవు. అలాంటి వారికి బాదం పాలే ప్రత్యామ్నాయం. లక్షణంగా కాఫీ, టీలు చేసుకోవచ్చు. ఆల్మండ్‌తో తక్షణ ఎనర్జీ గ్యారెంటీ!

'ఇదిగో... ఇదీ బాదం వల్ల జరిగే చెడు' అని చెప్పడానికి ఒక్క సాకూ దొరకదు. పచ్చిగా లాగించినా, గరంగరంగా తిన్నా, గార్నిష్ చేసుకున్నా... ఎలాగైనా బాదం సూపర్ టేస్టే. మనలాంటి మధ్యతరగతి దేశాలకు బాదం కాస్త ఖరీదైన పుడ్డే అయినా, వాడకంలో మాత్రం మనవాళ్లు, ఏ సంపన్నదేశాల కంటే కూడా తగ్గడం లేదు. రోజుకు నాలుగు పలుకులు నమిలేంత స్తోమత లేకపోతే... ఒక్క ముక్కయినా తింటున్నారు.

చాలామంది భావించినట్టు, బాదం... గింజలు కానేకాదు, బాదం పువ్వు నుంచి వచ్చిన విత్తనాలివి. బాదం ఖీర్, బాదం హల్వా, బాదం బర్ఫీ... ఇవన్నీ ఇండియన్ ఫుడ్స్ కాబట్టి, బాదం కూడా భారత్‌లో పుట్టి పెరిగిందే అనుకుంటారంతా. ఇదీ అబద్ధమే. వీటిని పూర్వం 'గ్రీక్ నట్స్' అని కూడా పిలిచేవారు. గ్రీసు దేశంలో పుట్టాయని చరిత్రకారులు చెబుతారు.

బైబిలులో కూడా బాదం ప్రస్తావన ఉంది. దీన్ని బట్టి, బాదం... బాదరాయణ కాలంనాటి ఆహారమని చెప్పవచ్చు. బైబిలు ప్రకారం... క్రీస్తు పూర్వం 1140 నుంచి 1400 సంవత్సరాల మధ్యలో వీటిని పుష్కలంగా పండించే వారట. మన దేశం విషయానికి వస్తే, ఆహారంతో పాటే సంప్రదాయంలోనూ భాగంగా మారింది. దేవుళ్లకు పెట్టే తీపి ప్రసాదాల్లో కచ్చితంగా బాదం పలుకులు పలకరించాల్సిందే.

తేనెటీగతో అనుబంధం...

తేనెటీగ, బాదం పువ్వు... ప్రేయసీ ప్రియుల్లాంటివి. వాటివి అవినాభావ సంబంధం. అసలు తేనెటీగ లేకుండా బాదం పలుకు కూడా పుట్టదు. అందుకే, తేనెటీగలు ఎక్కువ ఉన్నచోటే బాదం చెట్లు పుట్టుకొస్తాయి. పరపరాగ సంపర్కం గురించి పుస్తకాల్లో చదివే ఉంటాం. దీన్నే 'పాలినేషన్' అంటారు. ఒక పువ్వు మీద వాలిన కీటకం ఆ పుప్పొడిని మరో పువ్వు మీద చల్లిపోతుంది. తద్వారా విత్తనం అంకురిస్తుంది. బాదం పువ్వులపై తేనెటీగలే వాలుతాయి. కనుక అవే పాలినేషన్ చేయాలి. తేనెటీగలు లేకుంటే... బాదం చెట్టు మోడై వాడాల్సిందే. అందుకే బాదం తోటలు ఉన్నవాళ్లు... తేనెటీగలను కూడా పెంచుతుంటారు.

కాలిఫోర్నియా టాప్

ఎక్కడో గ్రీసులో పుట్టిన బాదం... స్పెయిన్, ఇటలీ, ఫ్రాన్స్ మీదుగా అలా అమెరికా చేరింది. దాదాపు 18వ శతాబ్దంలో... కాలిఫోర్నియాలో అడుగుపెట్టింది. ఆ వేళావిశేషం ఏమిటో కానీ... కాలిఫోర్నియా కొన్నేళ్లలోనే ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద బాదం ఎగుమతి దారుగా మారింది. అక్కడి వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలంగా ఉండడం, అందులోనూ ఆ ప్రాంతంలో తేనెటీగలు అధికంగా ఉండడంతో బాదం విరగకాసింది. ఇప్పటికీ ప్రపంచంలో ఉత్పత్తి అయ్యే బాదంపంటలో 85శాతం కాలిఫోర్నియా నుంచే వస్తోంది. అక్కడ, ఫిబ్రవరిలో వసంతం వచ్చి పువ్వులు విచ్చుకుంటాయి... ఆ పువ్వులపై ఎన్ని తేనెటీగలు వాలతాయో తెలుసా... ఎనిమిదివేల కోట్లు! మనదేశంలో ఒక్క కశ్మీర్ ప్రాంతంలోనే బాదం చెట్లున్నాయి. ఆ పంటతోనే మనం సర్దుకుపోతున్నాం. అలాగే అఫ్గాన్‌లో కూడా బాదం బాగా పండుతుంది. మన ఉత్పత్తి సరిపోకపోతే... అక్కడి నుంచి దిగుబడి చేసుకుంటాం.

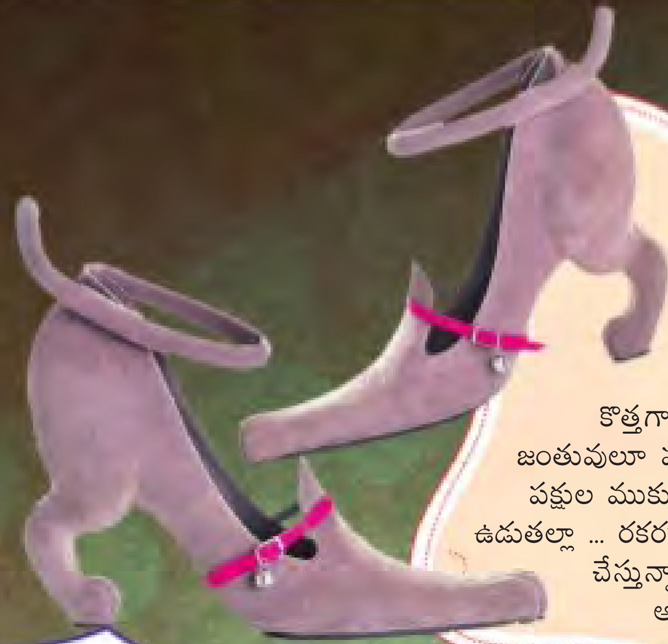
ఫ్రెంచ్ వంటకాల్లో ...

బాదం పలుకులతో బిస్కెట్లు, కేకులు, చాక్లెట్లు... ఇలా రకరకాల రుచులు కనిపెట్టింది మాత్రం ఫ్రెంచ్ షెఫ్‌లే. బాదంను డిసర్ట్‌లలో వాడడం కూడా వాళ్లే ప్రపంచానికి పరిచయం చేశారు. మాక్రోన్స్ పేరుతో చేసే రంగురంగుల కుకీస్ బాదం పొడితోనే వండుతారు. బాదం మిల్క్ కూడా ఫ్రెంచి ఆవిష్కరణే. దాన్ని చూసి స్పెయిన్ వంటగాళ్లు మొదలుపెట్టారు. ఇప్పుడు విశ్వమంతా బాదం రుచులు విస్తరించాయి. ప్రపంచంలో పండుతున్న బాదంలో 40 శాతం దాకా చాక్లెట్ల తయారీకే ఉపయోగిస్తున్నారు. పాశ్చాత్యదేశాలలో పెళ్లికి వచ్చిన అతిథులకు బాదం పలుకులను గిఫ్ట్ ప్యాక్ చేసి ఇవ్వడం సంప్రదాయం. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ ఇంట్లో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుందని నమ్మకం. *



ఫ్యాషన్ బజార్!

'ఇదిగో ఇదే లేటెస్ట్' అని తేరిపార చూసేలోపే, దాన్ని మించిన మరో ఫ్యాషన్ రివ్వుమంటూ దూసుకొచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చినవే... దారాలతో అల్లిన కాళ్ల పట్టీలు, చెక్క వాచీ, చెప్పుల కాంబో ప్యాక్, లేస్ జీన్సు...



కొత్తగా హీల్స్

హై హీల్స్ వేసుకోని అమ్మాయి ఉండదేమో. ఇప్పుడు హీల్స్ కూడా కొత్తగా వస్తున్నాయి. హీల్ స్థానంలో జంతువులూ పక్షుల మొహాల్ని పెడుతున్నారు. పక్షుల ముక్కుల్లా, వంగి ఉన్న కుక్కపిల్లల్లా, ఉడుతల్లా ... రకరకాలు! వాటితో ర్యాంప్‌వాక్‌లు కూడా చేస్తున్నారు. ఇంకేముంది... చూసేవారికి ఆసక్తి, వేసుకునేవారికి సరదా.



వెరైటీ ఐ మేకప్

కనుబొమకు దిగువన, కనురెప్పలకు పైన... ఓ ప్రపంచాన్నే సృష్టిస్తున్నారు అమ్మాయిలు. ఇంతకు ముందు ఏదో ఒక రంగు షేడ్ వేసి ఊరుకునే వారు. ఇప్పుడక్కడ నక్షత్ర మండలాల్నీ, పూలతోటల్నీ చిత్రీకరిస్తున్నారు. చిన్న మెరుపుతో వస్తున్న ఆ ఐ మేకప్పే సరికొత్త ట్రెండ్. కళ్లకి ముద్దగా కాటుక పెట్టి రంగురంగులతో షేడ్ వేయడంవల్ల కళ్లు చాలా ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. కొందరు గోళ్లకి నెయిల్‌పాలిష్, ఐ షేడ్ ఒకే రంగు వేస్తున్నారు. అదో మ్యాచింగ్ ట్రెండ్!



మ్యాచింగ్ పెళ్లి చెప్పులూ...

మొదట్లో పెళ్లనగానే అందరి దృష్టీ నగల పైనే ఉండేది. ఇప్పుడు, కాలికేసే చెప్పుల నుంచి నుదుట వేలాడే పాపిట చైన్ వరకు అన్నింటికీ సమప్రాధాన్యం. అందుకే, మునుపెన్నడూ లేనట్టు, డిజైనర్ చెప్పులు కూడా వచ్చాయ్. అదీ మ్యాచింగ్ కాళ్ల పట్టీలూ గాజులతో. కావాలనుకుంటే, మ్యాచింగ్ పర్సు కూడా ఆర్డర్ ఇవ్వచ్చు. కొందరు పెళ్లి లెహెంగాకు మ్యాచ్ అయ్యేలా కూడా చెప్పుల్ని డిజైన్ చేయిస్తున్నారు.



వేలంతా ఉంగరమే

ఫ్యాషన్ పుట్టిందే అమ్మాయిల కోసమేమో అనిపిస్తుంది. జడపిన్ను మొదలు ప్రతిదీ ఫ్యాషనే వారికి. చేతికి అందాన్నిచ్చే అంగుళీకానికి మరిన్ని మెరుగులు దిద్దుకుంటున్నారు. ఏదో చిన్నగా కాకుండా... మొత్తం వేలంతా పరుచుకునేలా ఉంగరాన్ని పెట్టుకుంటున్నారు. అలాగే రెండు వేళ్లకీ జాయింట్‌గా పెట్టుకునే ఉంగరాలూ వచ్చాయి. అందులోనూ ఎన్ని వెరైటీలో! వేలంతా ఉంగరం పట్టేస్తే పనులెలా చేస్తాం... అనే సందేహం రావచ్చు. ఏం పర్లేదు, ఆ ఉంగరం రెండు భాగాలుగా ఉంటుంది. వేలు వంచినా ఇబ్బందిగా అనిపించదు. పెళ్లిళ్లలో కూడా వీటిని పెట్టుకోవడం ఫ్యాషనైంది.

దారపు పట్టీలు

మొదట్లో వెండి కాలిపట్టీలే పెట్టుకునే వారు. తరువాత ఇత్తడితో, స్టీలుతో చేసినవి కూడా వాడసాగారు. ఇక రోల్డు గోల్డు పట్టీల హవా చాలా రోజులే సాగింది. ఇప్పుడు అల్లిన దారపు పట్టీల వంతు! ఎంచక్కా మెరిసే ఎంబ్రాయిడరీ దారంతో అల్లేసి, వాటికి మధ్యలో మువ్వలు కూడా జోడించి కాలికి పెట్టుకుంటున్నారు. అదీ రకరకాల వర్ణాల్లో అల్లేస్తున్నారు. అలాగే గొలుసుకి రంగురంగుల దారపు కుచ్చులను కట్టి, మరింత ఫ్యాషన్‌గా కాలిపట్టీలు పెట్టుకుంటున్నారు.



లేస్ జీన్స్

తాడులాంటి లేస్‌ను ఇప్పటికే చాలా డ్రెస్సులకు వాడుంటాం. జాకెట్ల వెనుక డోరీలా, టాప్స్ ముందు నాట్ (ముడి)గా, నడుముకు ట్రెండీ బెల్టులా... ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసుంటాం. ఇప్పుడు జీన్స్ వంతు వచ్చింది. అది కూడా కేవలం అమ్మాయిల జీన్స్‌కే. చిరుగుల జీన్స్‌కు పోటీగా వచ్చింది లేస్ జీన్స్ ట్రెండ్. జీన్స్ పక్కకో, ముందుకో రంధ్రాలు చేసి లేస్ అల్లుతారు. చివరికి ముడి వేసుకుని వదిలేయాలి. స్కిన్నీ ఫిట్ జీన్స్‌కు అదనపు అందంగా వస్తున్న లేస్, కాలేజీ అమ్మాయిలను మరింత ట్రెండీగా చూపిస్తోంది. చిరుగుల జీన్స్ చూసేందుకు కాస్త ఎబ్బెట్టుగా ఉంటాయి. కానీ లేస్ జీన్స్ మాత్రం హుందాగా, ఫ్యాషన్‌గా కనిపిస్తాయి.



చెక్క వాచీ

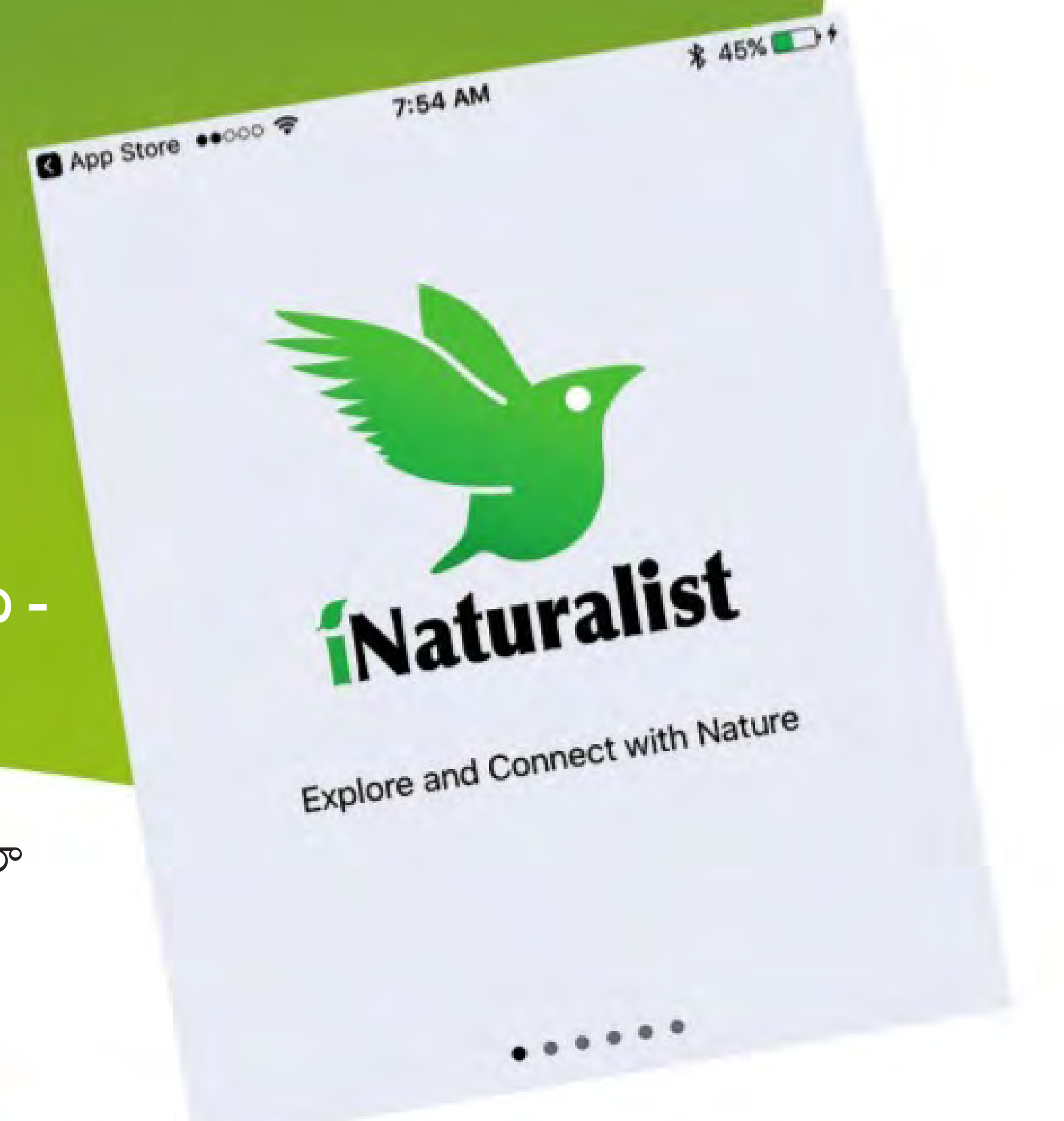




వాచీకి కూడా షోకులు ఎక్కువైపోతున్నాయ్. ఫ్యాషన్ ప్రపంచానికి తాను మాత్రం ఎందుకు దూరంగా ఉండాలన్నట్టు, కొత్త హంగులు అద్దుకుంటోంది. మొన్నటి వరకు డయల్ వంతు, ఇప్పుడు చైన్ వంతు. ఖరీదైన చెక్కతో చక్కగా చెక్కేసి 'ఉడ్ వాచెస్' అని పేరు పెట్టి అమ్ముతున్నారు. రోజ్ వుడ్, శాండల్ వుడ్, ఏనుగు దంతం... ముడిసరుకు ఏదైనా కావచ్చు. అన్నట్టు కొన్నింటికి డయల్ కూడా చెక్కతోనే చేస్తున్నారు. వాచీల తయారీ సంస్థ జోర్డ్ ఆన్‌లైన్‌లో అమ్మకానికి కూడా పెట్టింది.

'సామాన్య' సైంటిస్టులు!

తమకు తెలిసిన విషయాల్నీ, తాము చూసిన వింతల్నీ నలుగురితో పంచుకుంటేనే ఆనందం! అదే, లక్షల మందితో పంచుకునే అవకాశం ఉంటే ఇంకా ఇంకా ఆనందం. ఆ ఆనందాన్ని ప్రకృతి, జంతు ప్రేమికులకు అందిస్తోంది - 'ఐ నేచురలిస్టు' యాప్. ఇదో షేరింగ్ అప్లికేషన్.

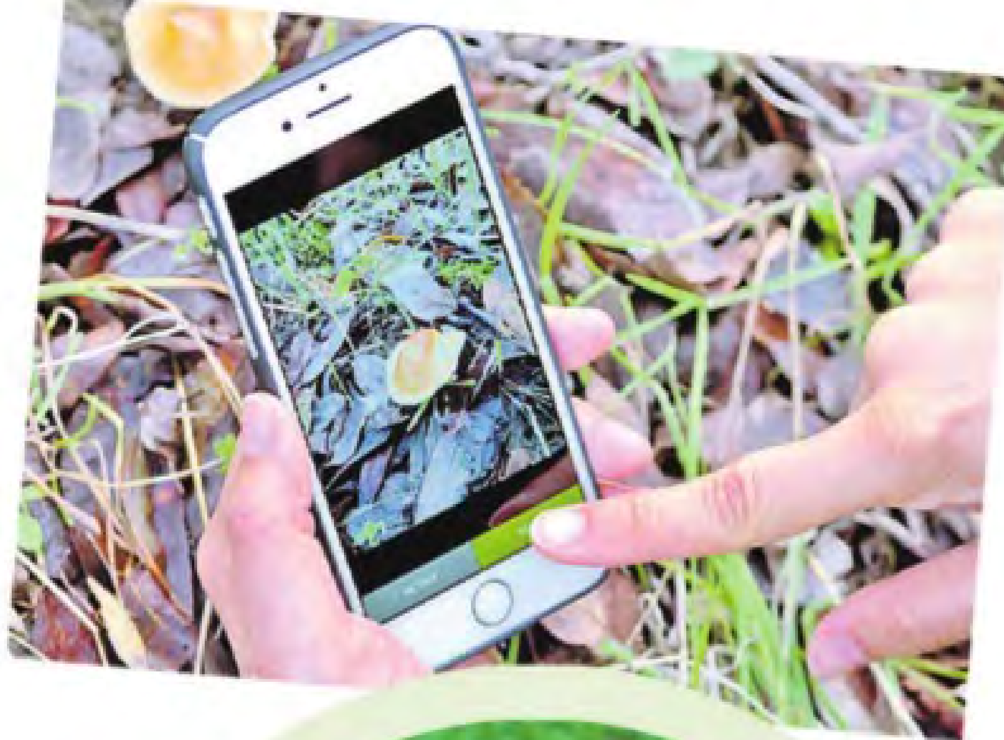


కొత్త విషయాలను శాస్త్రవేత్తలే ఆవిష్కరించాలని లేదు. మనం కూడా కనిపెట్టొచ్చు. అందుకు కావాల్సిందల్లా ఆసక్తి. మన చుట్టూ ఎన్నో వృక్షజీవజాతులు ఉన్నాయి. వాటి బతుకు అవి బతుకుతున్నాయి. అందులో వింతైనవీ, అరుదైనవీ ఎన్నో. మొక్కలు, కీటకాలు, పక్షులు... ఏవైనా సరే, మీ కంటికి వింతగా కొత్తగా అనిపిస్తే ఆ సంగతి నలుగురికీ చెప్పవచ్చు. మీదైన ఆవిష్కరణగా ప్రపంచానికి చాటవచ్చు. అందుకు వేదికే.... 'ఐ నేచురలిస్టు'. ఇది ప్రకృతి ప్రేమికుల కోసం పుట్టిన యాప్, వెబ్‌సైట్. మీకు ఆసక్తిగా అనిపించిన జీవజాతుల ఫొటోలను ఇందులో పోస్టు చేయచ్చు. దేశదేశాల్లోని వన్యప్రాణి ప్రేమికులూ ప్రకృతి ఆరాధకులూ వాటిని చూస్తారు. ఆ ఫొటోల్లోని జీవి గురించో, మొక్కకు సంబంధించో మరిన్ని విషయాలు తెలియజేయమని అందర్నీ అడగొచ్చు కూడా. పెద్ద పెద్ద శాస్త్రవేత్తలు ఐనేచురలిస్టు గ్రూపులో సభ్యులుగా ఉన్నారు. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే... ఐనేచురలిస్టు అనేది ప్రపంచం నలుమూలల్లోని ప్రకృతి ప్రేమికుల మధ్య షేరింగ్ యాప్.

ముంబై నివాసి అశుతోష్ షిండే జంతు ప్రేమికుడు. దట్టమైన అడవుల్లోకి కూడా వెళ్లి ఫొటోలు తీస్తుంటాడు. అలా ఓ గొల్లభామ ఫొటో క్లిక్‌మనిపించాడు. ఆకులో ఆకై కలిసిపోయిన ఆ గొల్లభామ ఛాయాచిత్రాన్ని 'ఐనేచురలిస్టు'లో పోస్టు చేశాడు. దాన్ని వివిధ దేశాల్లోని శాస్త్రవేత్తలు చూశారు. అమెరికా, న్యూజిలాండ్‌లకు చెందిన సైంటిస్టులు మరింత ఆసక్తితో స్పందించారు. ఆ జీవిపై లోతుగా పరిశోధించారు. దాని పేరు 'ఫ్లవర్ మాంటిస్' అని అధికారికంగా ప్రకటించారు. సరదాగా తీసిన ఆ ఫొటోపై అంతర్జాతీయ స్థాయిలో చర్చ జరిగిందంటే కారణం... 'ఐనేచురలిస్టు'. రోజూ ఆ యాప్‌లో వందలకొద్దీ ఫొటోలు అప్‌లోడ్ అవుతాయి. అందులో ఎన్నో అందమైనవి, కొన్ని అరుదైనవి కూడా.

ఇదో సిటిజన్ సైన్స్...

ఐనేచురలిస్టు యాప్‌ను వాడడం చాలా సులువు. ముందుగా ఫోన్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని సభ్యులుగా చేరాలి. వెబ్‌సైట్ ద్వారా కూడా నమోదు కావచ్చు. సభ్యత్వం కోసం ఎలాంటి రుసుమూ చెల్లించక్కర్లేదు. దీనిలో రెండు రకాల గ్రూపులు ఉంటాయి. ఒకటి





క్యాజువల్, రెండోది రిసెర్చ్. క్యాజువల్ గ్రూపులో అప్‌లోడ్ చేస్తే... అది కేవలం చూడడానికే అని అర్థం. అదే రిసెర్చ్ గ్రూపులో అప్‌లోడ్ చేస్తే మాత్రం దానిపై పరిశోధన కోరుతున్నట్టు. ఐనేచురలిస్ట్ బృందంలోని శాస్త్రవేత్తలు ఆ ఫొటోలోని మొక్క లేదా జీవి గురించి అనేక వివరాలు అందిస్తారు. ఒక్కోసారి అది ప్రపంచానికే సరికొత్త జీవిగా పరిచయం కావచ్చు. ఆ క్రెడిట్ మొత్తం మీకే దక్కుతుంది. అయితే ఆ జీవిని మీరు ఎప్పుడు, ఎక్కడ చూశారు అనే విషయాలను పొందుపరచాలి. మొత్తంగా ఇదో 'సిటిజన్ సైన్స్'. ఒక ప్రాంతంలోని పరిసరాల గురించీ, అక్కడి మొక్కల గురించీ, జీవుల గురించీ.... ఎక్కడో విశ్వవిద్యాలయ ఆవరణలో, ఏసీ గదుల్లో కూర్చుని పనిచేసుకునే... శాస్త్రవేత్తతో పోలిస్తే స్థానికుడికే ఎక్కువ పరిజ్ఞానం ఉంటుందన్న సూత్రం మీద పనిచేస్తుంది.

ప్రాజెక్టు వర్క్‌గా....

ఐ నేచురలిస్టు వెబ్‌సైట్ 2008లో రూపొందింది. దీన్ని కెన్ ఇచి అనే విద్యార్థి తన స్నేహితులతో కలిసి మొదలుపెట్టాడు. కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీలో చివరి ఏడాది చదువుతున్నప్పుడు ప్రాజెక్టు వర్కుగా దీన్ని ఆరంభించాడు. మొదట్లో పెద్దగా విజయవంతం కాలేదు. 2011లో కెన్ ఇచి తన స్నేహితుడు లోరీతో కలిసి దాన్ని ఐనేచురలిస్టు సంస్థగా మార్చారు. అప్పట్నించీ అనూహ్యంగా స్పందన పెరిగింది. దేశదేశాల్లోని జంతు ప్రేమికులకూ, శాస్త్రవేత్తలకూ చేరింది. బృందంలో నాలుగు లక్షలా యాభైవేల మంది సభ్యులున్నారు. ఇప్పటి వరకు 60 లక్షల ఫొటోల దాకా అప్‌లోడ్ అయ్యాయి. అందులోనూ... లక్షా పందొమ్మిది వేల రకాల జీవుల ఫొటోలు ఉన్నాయి. మనదేశం నుంచి కూడా వేయిమంది దాకా నేచురలిస్టులు ఉన్నారు. ప్రపంచపర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా... ఐక్యరాజ్యసమితితో కూడా కలిసి పనిచేసింది ఐనేచురలిస్టు.

ఐనేచురలిస్టు అడుగుజాడల్లోనే ఓ సంస్థ కేవలం భారత్‌లోని పాములపై యాప్, వెబ్‌సైట్ నిర్వహిస్తోంది. దాని పేరు ఇండియన్ స్నేక్స్ ఆర్గనైజేషన్. ఇందులో విషపూరితమైన పాముల సమాచారంతో పాటూ, పాము కాటుకు గురైన వారి కథలను షేర్ చేసుకుంటారు. పాములు పట్టేవారి వివరాలు కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి. పాములనే ఏమిటి... చెట్టూపుట్టా పురుగూపుట్రా... సమస్తం పరిశోధనకు అనువైన విషయాలే. ఏ కొద్దిమంది శాస్త్రవేత్తలకో పరిమితమైన విషయాల్లో సామాన్యుల్ని ప్రోత్సహించడం మంచి పరిణామం. *







వేధించే నడుంనొప్పికి చెప్పేద్దాం గుడ్‌బై

ఇటీవల నిర్వహించిన సర్వేల ప్రకారం, 80 నుంచి 90 శాతం మంది నడుం నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. 40 శాతం మంది మెడ నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. సాధారణంగా ఏ నొప్పి అయినా మూడు నాలుగు వారాలలో తగ్గిపోతుంది. అప్పటికీ తగ్గకపోతే తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. వెన్ను నొప్పులలో డిస్క్ సమస్యలు, స్పాండిలోసిస్, కణుతులు, స్కోలియోసిస్, ట్యూమర్స్, సయాటికా సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మన శరీర వ్యవస్థలో వెన్నెముక మూలస్తంభంమాదిరిగా పనిచేస్తుంది. వెన్నెముక పలు విభాగాల సమ్మేళనం. వెన్నెముకకు తోడుగా కండరాలు, లిగమెంట్లు, డిస్కులు ఉంటాయి. వెన్నెముక సులభంగా వంగడానికి డిస్కులు లిగమెంట్లు తోడ్పడతాయి. వెన్నుపూసల మధ్య రబ్బరు కుదురులాంటి ఒక పదార్థం ఉంటుంది. దీన్ని డిస్క్ అంటారు. వెన్నుపాము పొడవునా ఎన్నో నరాలు వెళుతుంటాయి. మెడభాగం నుంచి వెళ్లే నరాలు చేతుల్లోకి, నడుము నుంచి వెళ్లే నరాలు కాళ్లలోకి విస్తరిస్తాయి. వీటిలో కొన్ని నరాలు మూత్రకోశం, మలవిసర్జన భాగంతో పాటు లైంగిక భాగాల్లోకి విస్తరిస్తాయి. అందువల్లనే డిస్క్ సమస్యలు వచ్చిన వారికి లైంగికపరమైన సమస్యలు మొదలవుతాయి. డిస్కులలో రెండు రకాల ఇబ్బందులు ఉంటాయి. ఒకటి డిస్క్ ప్రొలాప్స్, రెండవది డిస్క్ డీజెనరేటివ్ డిస్క్ డిసీజ్.

డిస్కుకు బయట ఉన్న పొర బలహీనమవడం వల్ల డిస్క్ వెనకకు జరిగి కాళ్లలోకి వచ్చే నరాలపై ఒత్తిడి తెస్తాయి. దీనివల్ల కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారడం జరుగుతుంది. దీనిని స్లిప్ డిస్క్ అంటారు. ఒక్కొక్కసారి యాన్యులస్ అనే పొర చిట్లి జెల్లీలాంటి డిస్క్ మెటీరియల్ బయటకు వస్తుంది. దీనిని డిస్క్ ప్రొలాప్స్ అంటారు. కాలును వంచకుండా తిన్నగా ఉంచి పైకి ఎత్తినపుడు కాలులో నొప్పి పెరిగితే దాన్ని డిస్క్ ప్రొలాప్స్ అంటారు. ఇక మెడప్రాంతంలో ఉండే పూసలను సర్వైకల్ వర్టిబ్రా అంటారు. వర్టిబ్రా మధ్యలో ఉన్న డిస్క్ అరిగి కొంచెం పక్కకు జరిగి అక్కడ ఉన్న నాడులను ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. దీనివల్ల మెడనొప్పి వస్తుంది.

నా పేరు సరస్వతి. మా ఊరు అమలాపురం. నేను గత మూడేళ్లగా తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఎంతో చలాకీగా తిరిగే నేను నిస్సహాయకురాలినయ్యాను. న్యూరోసర్జన్ నా యంఆర్ఐ రిపోర్టు చూసి డిస్క్ బల్జ్, నర్వ్ కంప్రెషన్ ఉందని చెప్పారు. దీనికి సర్జరీ ఒక్కటే మార్గమని చెప్పారు. డాక్టర్‌గారి ఇంటర్వ్యూ టీవీలో చూసి హైదరాబాద్‌కు వచ్చి చూపించుకున్నాను. డాక్టర్ మధువారణాశి గారు ఇచ్చిన ట్రీట్‌మెంట్‌తో నెలరోజుల్లోనే నొప్పి తగ్గిపోయింది. మూడు నెలల్లో 90 శాతం నొప్పి తగ్గిపోయింది. నా పని నేను చేసుకోవడం ప్రారంభించాను. ఒక ఏడాది పాటు నన్ను ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకొమ్మన్నారు. ఇప్పుడు నేను ప్రశాంతంగా ఎలాంటి బాధలేకుండా, హాయిగా ఉన్నాను. సర్జరీ అవసరం లేకుండా పోయింది. నాకు తిరిగి జన్మనిచ్చిన డాక్టర్ మధువారణాశిగారిని జీవితాంతం మరచిపోలేను.

మెడనొప్పికి కారణాలు

మెడ కండరాలు ఒత్తిడికి లోనవడం, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, సర్వైకల్ డిస్క్ ప్రొలాప్స్, వంశపారంపర్యం, టిబి వల్ల ఎముకలలో మార్పులు చోటు చేసుకోవడం, సరియైన భంగిమలో కూర్చోకపోవడం, ఎక్కువ బరువులు ఎత్తడం వంటివి కారణాలుగా ఉంటాయి. దీనివల్ల సీ1, సీ2, సీ3, సీ4, సీ5, సీ6, సీ7 వర్టిబ్రాలలో సమస్యలు వస్తాయి. ఈ డిస్కులలో సమస్యల వల్ల తలనొప్పి, మెడనొప్పి, తల తిరగడం, మెడ బిగుసుకుపోవడం, చేతులలో కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, మల, మూత్ర విసర్జనలో నియంత్రణ తప్పడం, మెడ కండరాలు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వెన్నెముకకు దెబ్బలు తగలడం, ప్రయాణిస్తున్న వాహనం గోతుల్లో పడినపుడు డిస్కులపై ఒత్తిడి పడినప్పుడు సయాటికా నొప్పి వస్తుంది.

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు
ప్లాట్‌నెం 188,
వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8897331110
8886 509 509



హెచ్ఐవికి హోమియోతో పరిష్కారం

క్లినిక్ రోజులాగానే పేషెంట్స్‌తో బిజీగా ఉంది. రిసెప్షన్‌లో అశ్విని అప్పటికే చాలా అపాయింట్‌మెంట్స్ ఇచ్చేసింది. జూ. డాక్టర్ నా ఛాంబర్‌లో కేసులు తీసుకుంటుంది. లోపలికి 25 ఏళ్ల యువకుడు వచ్చాడు. చెప్పు నీ ప్రాబ్లమ్ ఏమిటి? అని అడిగాను. దానికి అతను నసుగుతూ ఉన్నాడు. సమస్య ఏమిటి చెప్పు బాబా... చెప్పు అని అడిగాను. సార్ నా పేరు రాజు, అనంతపురం నుంచి వచ్చాను. మీతో పర్సనల్‌గా మాట్లాడాలి అన్నాడు. జూ. డాక్టర్‌ను బయటకు పంపించాక అతను నెమ్మదిగా చెప్పడం ప్రారంభించాడు. సార్, నేను 5 నెలల క్రితం మా ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి ఒక అమ్మాయి దగ్గరకు వెళ్లాను. తర్వాత బ్లడ్‌టెస్ట్ చేయించుకుంటే హెచ్ఐవి పాజిటివ్ అని వచ్చింది. ఇంట్లో ఎవరికీ చెప్పలేదు. నాకింకా పెళ్లికాలేదు. నాకు చనిపోవాలనిపిస్తోంది. మీరే నాకు ఏదో ఒక దారి చూపిస్తారని ఆశతో వచ్చాను అని కళ్ల నీళ్లు పెట్టుకున్నాడు. హెచ్ఐవి రిపోర్ట్ చూస్తే రియాక్టివ్ అని ఉంది. చూడు రాజా....అయిపోయిందేదో అయిపోయింది. బయపడకు. హోమియోలో మంచి మందులున్నాయి. నేనున్నాను అని ధైర్యం చెప్పి హెచ్ఐవి ఎయిడ్స్ గురించి వివరించాను.

హెచ్ఐవి అంటే ఏమిటి?

హెచ్ఐవిని శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని క్షీణింపచేసే ఒక వైరస్‌గా గుర్తించారు. ఈ వైరస్ శరీరంలో సహజసిద్ధంగా ఉండే రోగనిరోధక శక్తిని క్రమేణా బలహీనపరుస్తుంది. చివరకు ఎయిడ్స్ రూపంలో బయటపడుతుంది. ఇది నిజానికి బలహీనమైన వైరస్సే. శరీరం వెలుపల ఉంటే మరిగిస్తే చాలు సులువుగా నశిస్తుంది. కానీ ఈ వైరస్ మానవ శరీరాన్ని తన నివాసంగా చేసుకుంటే మాత్రం శరీరాన్ని పూర్తిగా దెబ్బతీస్తుంది. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల వ్యాధి కారక సూక్ష్మక్రిముల ద్వారా కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్లను ఎదిరించే శక్తిని శరీరం కోల్పోతుంది.

ఎయిడ్స్ లక్షణాలు

1) నెల రోజులుగా జ్వరం
2) విరేచనాలు కావడం, దానికి కారణం అంతుపట్టకపోవడం.
3) నెలరోజుల్లో శరీరం బరువు 10 శాతం తగ్గిపోవడం.
4) దీర్ఘకాలికంగా జలుబు, లింఫ్ గ్లాండ్స్ వాపు ఉండటం.
5) దగ్గు, సాధారణమైన దురద, చర్మసంబంధ వ్యాధులు.
6) గొంతు బొంగురుపోవడం, నోటిలో పూత తగ్గకపోవడం.

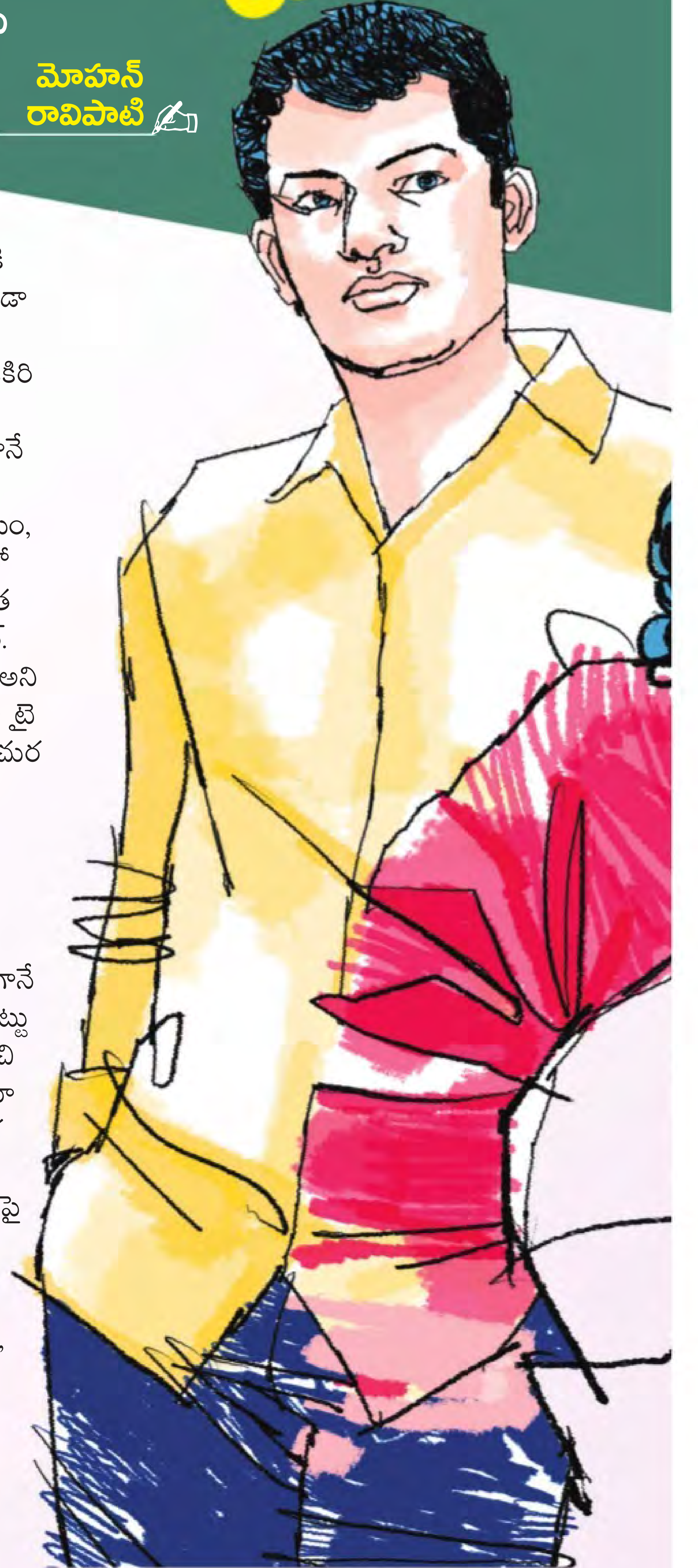
చికిత్స

అతనికి లక్షణాలన్నీ వివరించాక చికిత్స మొదలుపెట్టాను. అతని లక్షణాలను బట్టి మందులు ఇచ్చాను. దానితో పాటు ఆహారంలో బాదం, అరటిపళ్లు, దానిమ్మ, పాలు, చేపలు తీసుకోమన్నాను. రెండు నెలల్లో చాలా మార్పు వచ్చింది. ఆకలి పెరిగింది. నీరసం తగ్గింది. రెండో సారి వచ్చినపుడు నాలో తెలియని శక్తి వచ్చింది సార్, మీ హోమియో మందులు బాగా పనిచేశాయి. నేను బతుకుతాననే నమ్మకం వచ్చింది. రెగ్యులర్‌గా ట్రీట్‌మెంట్‌కు వస్తాను సార్ అని అన్నాడు. 7 నెలల తరువాత మళ్లీ టెస్టులు చేయించాము. సిడి4 కౌంట్ 750కి పెరిగింది. అతని ఆనందానికి అంతు లేదు. మీరు నా ప్రాణాలు కాపాడారు. మీకెంతో రుణపడి ఉంటాను సార్ అన్నాడు. అతనికి మరో ఆరు నెలలు ట్రీట్‌మెంట్ కంటిన్యూ చేశాను. అతని రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరిగింది. ఇప్పుడు అతను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు.

మబ్బులు మింగిన వెన్నెల

గ్లాస్‌లో మరో పెగ్ ఫిక్స్ చేసుకొని బాల్కనీ వైపు నడిచాను. అక్కడనుండి రాజా సీట్ మీదుగా కొండల్లోకి జారుతున్న సూర్యుడు నారింజ బంతిలా అందంగా కనిపిస్తాడు. మడికిరి వచ్చే యాత్రికులంతా మిస్ కాకుండా చూసే దృశ్యమది. రాజా ప్రతిరోజూ అక్కడే కూర్చుని ప్రకృతిని ఆస్వాదించేవాడట. ఆయనిప్పుడు లేకపోయినా ఆ ప్లేస్‌కి మాత్రం రాజా సీట్ పేరు స్థిరపడిపోయింది. సీట్‌కి ఎదురుగా చిన్న గెస్ట్‌హౌస్. ఎప్పుడొచ్చినా అక్కడే నా మకాం. అదేమీ పెద్ద హోటల్ కాదు. పది, పదిహేనుమంది గెస్ట్‌లకు ఆతిథ్యం ఇవ్వగల చిన్న బిల్డింగ్. గత ఐదేళ్లుగా ఆ పరిసరాలు బాగా అలవాటయ్యాయి నాకు. మూడు నెలల కొకసారొచ్చి, వారం రోజులు ఉండడమనేది నా జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది.

మోహన్ రావిపాటి



సూర్యుడు జారుకున్నాక ఒక్కొక్కరుగా అందరూ వెళ్ళిపోయారు. అక్కడక్కడ కొన్ని యువజంటలు మాత్రం కనిపిస్తున్నాయి. కొద్దిసేపాగితే వారు కూడా వెళ్లిపోతారు. చాలామందికి తెలియని విషయం ... రాజా సీట్ నుండి వెన్నెల రాత్రులు ఇంకా అందంగా కనిపిస్తాయని. కనుచూపుమేర పచ్చటి కొండలు తప్ప జనావాసాలు కనిపించవు. ఎదురుగా కొండ .. అందమైన అమ్మాయి నవ్వులా, కొండ వంపు ఆమె నడుము వంపులా, దాని మీద పడ్డ వెన్నెల మెరుస్తున్న చెమట చుక్కలా ఉంది.

అయినా ... ఈ రోజు అక్కడ కూర్చోవాలనిపించలేదు. నాలో అసహనం. మూడు రోజుల నుండి రాజీ కోసం ఎదురు చూస్తున్నా. ఈ రోజు రాత్రికి ఎలా అయినా వస్తానంది. సాయంత్రం 3 గంటలకు బెంగుళూరు నుండి కారులో బయలుదేరుతూ ఫోన్ చేసి, నిక్కీని వెంట తీసుకొస్తున్నానంది. ఈ పాటికే రావాల్సింది. గంటన్నర నుండి ఫోన్ నాట్ రీచబుల్ అని వస్తోంది. లాస్ట్ కాల్ కుశాల్‌నగర్‌లో ఉన్నప్పుడు చేసింది. అక్కడనుండి అంతా ఘాట్ రోడ్. గంట ప్రయాణం. గంటన్నరయినా ఇంకా రాలేదు. వాతావరణం ప్రశాంతంగానే ఉంది. రాజీ ఎప్పుడూ ఇంతే. ఏ పనైనా నింపాదిగా చేస్తుంది. దేనికీ తొందర పడదు. నా కంగారు చూసి నవ్వేస్తుంది. ఒక్కోసారి నేనే అనవసరంగా కంగారు పడుతున్నానేమో అనిపిస్తుంది.

• • •

రాజీతో నా పరిచయం విచిత్రంగా జరిగింది. ఒకసారి హైదరాబాద్ నుండి బెంగళూరు ఫ్లైట్లో వస్తున్నప్పుడు తనది నా పక్క సీట్. ఆ రోజు సమయానికి కాబ్స్ లేకపోవడంతో రాజీ తన కార్లోనే నన్ను హోటల్ వరకూ డ్రాప్ చేసింది. అలా మొదలయిన పరిచయం మాది. రాజీ ఐటీ కంపెనీలో హెచ్.ఆర్. మేనేజర్‌గా చేస్తోంది. గతంలో భర్తతో పాటు అమెరికాలో ఉండేది. ప్రస్తుతం ఆయన్తో విడిపోయి కూతురు నిక్కీ, అమ్మ శారదతో కలిసి బెంగళూరులో ఉంటోంది. వాళ్ళమ్మగారు డాక్టర్‌గా చేసి ఇప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకుంటోంది.

ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, తుళ్లుతూ ... అసలు దిగులంటే తెలియనట్టుంటుంది రాజీ. ఆమె ధైర్యం మరెవరికీ ఉండదేమో. ఏ మాత్రం ఖాళీ దొరికినా కొండల వెంట, జలపాతాల వెంట పరిగెడుతుంది. నిజానికి మడికిరి ప్రకృతి నాకు పరిచయమైంది కూడా రాజీ ద్వారానే. అప్పటినుండి ప్రతి మూడు నెలలకు ఒక వారం సెలవు తీసుకొని మడికిరి రావటం అలవాటు చేసుకున్నా. బ్యాంక్ జాబ్‌లో ఉండే స్ట్రెస్ అంతా ఇక్కడకు రాగానే మంత్రం వేసినట్లు మాయమైపోతుంది. దానికితోడు ఆ వారమంతా రాజీతో గడపటం, మరో ప్రపంచమే గుర్తు రాదు. రాజీ ఒడిలో పడుకొని ఆమె జుట్టుతో ఆడుకోవటం ఎంత బావుంటుందనీ ... సాధారణంగా హెచ్.ఆర్. మేనేజర్స్ బాబ్డ్ హెయిర్‌తో ఉండాలి కదా అని నేనంటే, బ్యాంక్ మేనేజర్స్ కూడా ఎప్పుడూ టై కట్టుకొనే ఉండాలి కదా అంటూ చిలిపిగా చుర కలంటిస్తుంది. రాజీ నాకు పరిచయం అయినప్పుడు నిక్కీ ఇంకా మొదటి పుట్టిన రోజు కూడా చేసుకోలేదు.

• • •

రాజీ లేకుండా మడికిరిలో ఒక్కడినే ఉండటం ఇదే మొదటిసారి. ఆలోచిస్తుండగానే కారు ఆగిన శబ్దం వినిపించింది. పరిగెత్తినట్టు మేడ దిగుతూ కిందకు వెళ్ళాను. కారులోంచి లగేజ్ దించుతూ రాజీ. నాలో అప్పటివరకూ ఉన్న అసహనం ఆవిరైపోయింది. తనవంక తదేకంగా చూశాను. చామనచాయ, కొలత వేసినట్లుండే అవయవ సౌష్టవం, పెదవులపై చెరగని నవ్వు. నడుమును తాకే నల్లటి జుట్టు. వందల సార్లు చూసి ఉంటాను .. ఎప్పుడు చూసినా కొత్త అందమే నా కళ్లకి.

"ఏరా, వెయిట్ చేయించానా .. సారీ రా" నవ్వింది.

లగేజ్ అందుకొని పైకి తీసుకువెళ్లాను.

"నిక్కీ ఏదీ?" అడిగాను.

"కుశాల్‌నగర్‌లో మా బంధువుల ఇంట్లో ఉంది."

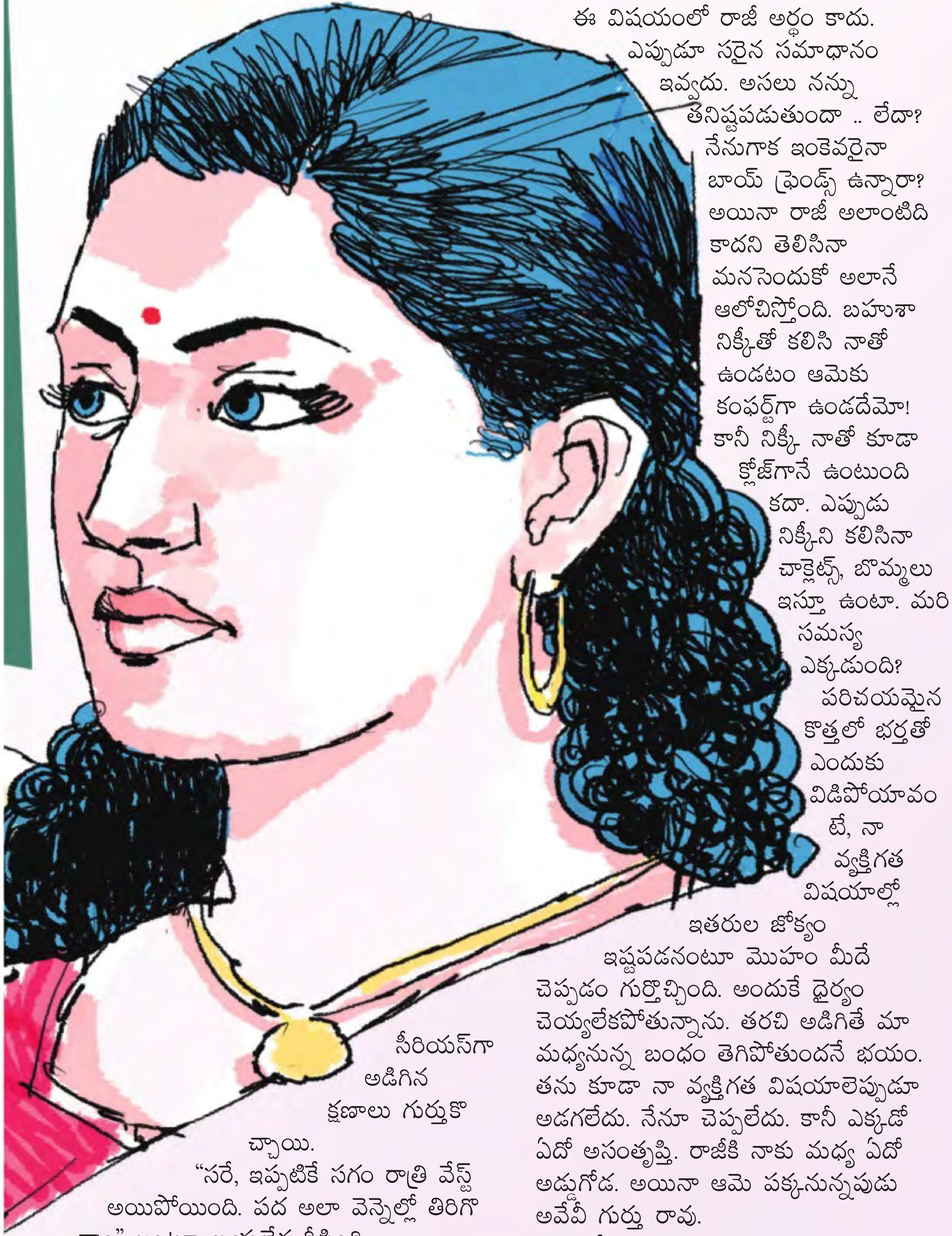
"కుశాల్‌నగర్‌లో బంధువులా?! ఎప్పుడూ చెప్పలేదే" విస్మయంగా కళ్లు చిట్లించాను.

నవ్వింది. "ఏం చెప్పనూ ... నా బాయ్ ఫ్రెండ్, హైదరాబాద్ నుండి మూడ్నెళ్లకోసారి వచ్చి, నాతో వారం గడిపేసి వెళ్తుంటాడు. బట్ ఎ రియల్ జంటిల్మెన్ అండ్ రొమాంటిక్ అని చెప్పమంటావా .." కన్ను కొడుతూ అంది.

రాజీ తీరే అంత ... చాలా బోల్డ్‌గా మాట్లాడుతుంది.

సర్లే అన్నట్లు మౌనంగా ఉండిపోయా కాసేపు.

"ఏరా ప్రవరాఖ్యా .. నన్ను ముట్టుకోవాలని కూడా అనిపించటం లేదా" అంటూ



ఈ వారం కథ

సీరియస్‌గా అడిగిన క్షణాలు గుర్తుకొచ్చాయి.

"సరే, ఇప్పటికే సగం రాత్రి వేస్ట్ అయిపోయింది. పద అలా వెన్నెల్లో తిరిగొద్దాం" అంటూ బయల్దేర దీసింది.

రాజీని మౌనంగా అనుసరించాను.

ఈసారి డ్రైవింగ్ సీట్లో కూర్చున్నాను. అబీ ఫాల్స్ వరకూ వెళ్ళి వెన్నెల్లో ఆ జలపాతాన్ని చూడ్డం రాజీకి చాలా ఇష్టం.

"చెప్పు రాజీ. మూడు రోజుల్నుండి ఎందుకు రాలేదు? నీకోసం ఎంత వెయిట్ చేశానో తెలుసా?"

"ఆ మాత్రం విరహముండాలోయ్. లేదంటే బోర్ కొట్టేయదూ" ఎప్పటిలాగే చెప్పింది.

"కలిసేదే మూడ్నెల్లకోసారి. అది విరహం కాదా .."

"అది విరహం కాదు, ఉద్యోగ ధర్మం .. పాటించాలి".

"పోనీ, నువ్వు హైదరాబాద్ వచ్చేయ్. అప్పుడీ విరహం ఉండదు".

"అంత సీన్ లేదు .. చూసి నడుపు. లేదంటే ఇద్దరం ఎక్కడికో వెళ్తాం".

ఎప్పుడీ ప్రస్తావన తెచ్చినా రాజీ ఇలాగే దాటవేస్తుంది. ఒకటి రెండు సార్లు అడిగాను, పోనీ .. నేను బెంగుళూరు వచ్చేయనా అని. అప్పుడు కూడా ఇలాగే దాటవేసింది.

తనకి నాతో కలిసి ఉండటం ఇష్టం లేదా? ఈ విషయంలో రాజీ అర్థం కాదు. ఎప్పుడూ సరైన సమాధానం ఇవ్వదు. అసలు నన్ను తనిష్టపడుతుందా .. లేదా? నేనుగాక ఇంకెవరైనా బాయ్ ఫ్రెండ్స్ ఉన్నారా? అయినా రాజీ అలాంటిది కాదని తెలిసినా మనసెందుకో అలానే ఆలోచిస్తోంది. బహుశా నిక్కీతో కలిసి నాతో ఉండటం ఆమెకు కంఫర్ట్‌గా ఉండదేమో! కానీ నిక్కీ నాతో కూడా క్లోజ్‌గానే ఉంటుంది కదా. ఎప్పుడు నిక్కీని కలిసినా చాక్లెట్స్, బొమ్మలు ఇస్తూ ఉంటా. మరి సమస్య ఎక్కడుంది? పరిచయమైన కొత్తలో భర్తతో ఎందుకు విడిపోయావంటే, నా వ్యక్తిగత విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యం ఇష్టపడనంటూ మొహం మీదే చెప్పడం గుర్తొచ్చింది. అందుకే ధైర్యం చెయ్యలేకపోతున్నాను. తరచి అడిగితే మా మధ్యనున్న బంధం తెగిపోతుందనే భయం. తను కూడా నా వ్యక్తిగత విషయాలెప్పుడూ అడగలేదు. నేనూ చెప్పలేదు. కానీ ఎక్కడో ఏదో అసంతృప్తి. రాజీకి నాకు మధ్య ఏదో అడ్డుగోడ. అయినా ఆమె పక్కనున్నపుడు అవేవీ గుర్తు రావు.

ఈరోజు అడగక తప్పదు. కలిసి ఉండాలా? వద్దా? అనేది నిర్ణయించుకోక తప్పదు. రాజీ నా స్వంతం అవ్వాలి. నాకే స్వంతం కావాలి.

అబీ ఫాల్స్ దగ్గరకు వచ్చాం. ఫాల్స్‌కు దారి తీసే మెట్ల వరకు కారు వెళ్ళే అవకాశం ఉంది. అయినా మెయిన్ రోడ్డు నుండి కొంచెం వారగా కారాపి నడుచుకుంటూ వెళ్ళటం రాజీకి ఇష్టం. ఆమె నడుం చుట్టూ చెయ్యివేసి అలా నడవటం నాకూ ఇష్టమే. కారు దిగి మెల్లగా నడుచుకుంటూ అబీ ఫాల్స్ వైపు వెళ్తుంటే క్రమక్రమంగా జలపాతపు హోరు వినిపిస్తోంది. వెన్నెల పడి నీళ్లు మెరుస్తున్నాయ్. నీటి తుంపరలు రాజీ ముఖం మీద చిందాయి. పల్చటి పెదవులపై మరింత అందంగా కనిపిస్తున్నాయి. నా భావాలు రాజీకి అర్థం అయినట్లున్నాయి. చేత్తో ముఖం తుడుచుకొని -

> నా వ్యక్తిగత విషయాల్లో ఇతరుల జోక్యం ఇష్టపడనంటూ మొహం మీదే చెప్పడం గుర్తొచ్చింది. అందుకే ధైర్యం చెయ్యలేకపోతున్నాను. తరచి అడిగితే మా మధ్యనున్న బంధం తెగిపోతుందనే భయం. తను కూడా నా వ్యక్తిగత విషయాలెప్పుడూ అడగలేదు. నేనూ చెప్పలేదు. కానీ ఎక్కడో ఏదో అసంతృప్తి. రాజీకి నాకు మధ్య ఏదో అడ్డుగోడ....

"ఓయ్ .. చూపులతో గుచ్చి గుచ్చి చంపకే మేరే హాయ్" స్వగతంలో నవ్వింది రాజీ.

ఆమె పెదవులపై చూపుడు వేలుతో మృదువుగా తాకాను. నా భుజం మీద వాలిపోయింది.

కాలం తెలియలేదు మాకు.

"పది కావస్తోంది .. ఇక వెళ్దామా" అడిగాను.

నా వైపు వింతగా చూసి, "సరే .. పద" అంటూ లేచి నిలబడింది.

కారుని ఎప్పటిలా రాజా సీట్ వైపు కాకుండా నేరుగా గెస్ట్ హౌస్‌కే తీసుకెళ్ళాను.

"ఏంటి వెన్నెల్ని చూడాలని లేదా?" అడిగింది కూల్‌గా.

"లేదు .. నీతో మాట్లాడాలి" గంభీరంగా చెప్పాను.

"ఈజ్ ఎనీ థింగ్ సీరియస్" గొంతులో సిన్సియారిటీ.

సమాధానం చెప్పకుండా రూమ్‌లోకి వచ్చాను. బహుశా నా సీరియస్‌నెస్ అర్థం అయ్యిందేమో రాజీ కూడా ఏమీ మాట్లాడలేదు.

ఐ షుడ్ బ్రేక్ ద ఐస్. నేనే మాట్లాడాలి. రాజీ ఉద్దేశ్యం తెలుసుకోవాలి.

సంభాషణ ఎలా స్టార్ట్ చెయ్యాలో అర్థం కావటం లేదు.

"రాజీ ... యు వాన్నా డ్రింక్" అడిగాను.

నాకు తెలుసు, రాజీకి వోడ్కా విత్ ఆరెంజ్ జ్యూస్ అంటే ఇష్టం.

"హాఁ .. విల్ ఫిక్స్ ఇట్" రాజీ ఫ్రిడ్జ్ లోనుండి జ్యూస్ తీసి, టేబుల్ మీదున్న వోడ్కాతో కలిపిచ్చింది.

విషయం మాట్లాడదామని ఎంత ప్రయత్నించినా ఎందుకో ఆగిపోతున్నాను. రాజీ తిరస్కరిస్తుందన్న భయమో ఏమో! మరో బాయ్ ఫ్రెండ్ ఉండే ఉంటాడు. ఎవరై ఉంటారు? అలాంటిది కాదే. కాదని ఎలా అనుకోవాలి? ఇప్పటివరకూ కనీసం తన ఫోన్ ముట్టుకోలేదు. కాదు, ముట్టుకోనివ్వలేదు. నాకు తెలియని రహస్యాలున్నాయా?

మనసు పరిపరివిధాలు ఆలోచిస్తోంది.

"ఓయ్, హైద్రాబాద్ .. ఏంటి తెగ ఆలోచిస్తున్నావ్? ఫుడ్ ఆర్డర్ చెయ్యవా? మరో పది నిమిషాలాగితే పస్తు పడుకోవాలి" కుదిపేస్తూ అడిగింది.

"సారీ, అయినా ఇక్కడేముంటాయి ..

ఎప్పుడూ ఉండేదేగా".

ఇక్కడ కదుంబుట్టు అని బాయిల్డ్ రైస్‌తో చేసే ముద్ద, దానితో పాటు బాంబూ షూట్ కర్రీ. లేత వెదురుతో చేసే కర్రీ చాలా బాగుంటుంది. అదే ఆర్డర్ చేశాను. దానితో పాటే చికెన్ ... కాఫ్యూన్.

"రాజీ, నేను బెంగుళూరుకి షిఫ్ట్ అవుదామనుకుంటున్నాను" గట్టిగా చెప్పాననే అనుకున్నాను.

నిమిషం పాటు మౌనం.

"అదేంటీ స్టేట్ విడిపోతే వైజాగో, విజయవాడో, అమరావతో వెళ్ళాలి కానీ బెంగుళూరేంటి" నవ్వింది.

"ప్లీజ్ బీ సీరియస్. నేను బెంగుళూరు వద్దామని డిసైడ్ అయ్యాను" కొంచెం కోపంగానే చెప్పాను.

"ఓకే .. కూల్ కూల్. సడన్‌గా ఎందుకు?" రాజీ ప్రశ్న.

"నువ్వు లేకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. నువ్వేమో ... హైదరాబాద్ రావు. అందుకే నేనే బెంగుళూరు వద్దామని డిసైడ్ అయ్యా".

"అంటే నా కోసం షిఫ్ట్ అవుతున్నావా?"

"అవును".

"బెంగుళూరొచ్చినా రోజూ నన్ను చూడటం ఎలా వీలవుతుంది?" కళ్ళల్లో ఎలాంటి భావం లేకుండా నా వైపు చూస్తూ అడిగింది.

ఆ ప్రశ్న అస్సలు ఊహించలేదు. వెంటనే సమాధానం దొరకలేదు.

"అదేంటి, ఇద్దరం ఒక చోట ఉన్నప్పుడు రోజూ కలుస్తాం కదా. ఇన్ ఫాక్ట్ ఇద్దరం కలిసే ఉండొచ్చు" ఏదో చెప్పాను గాని, అది సరైన సమాధానం కాదనిపించింది. నిజానికి రోజూ కలుద్దామనే అనుకున్నాను కానీ కలిసి ఉండాలనే ప్లాన్ నాకూ లేదు.

"ఆర్యూ సీరియస్?"

"హా .. యామ్" నా గొంతులో బలహీనత. రాజీకి మాత్రం బలంగా వినిపిస్తుందా?

"సో .. యూ మీన్, ఆర్ యూ గోయింగ్ టూ మ్యారీ మీ!?"

షాక్ తిన్నాను.

పెళ్లా?! రాజీతోనా?! అసలు ఆ విషయమే ఆలోచించలేదు. కలిసి ఉందామనే ఆలోచనే కానీ పెళ్ళి చేసుకొనే ఆలోచనే నాకు లేదు. అల్ట్రా మోడర్న్‌గా ఉండే రాజీ పెళ్ళి అనే మాట తీసుకువస్తుందనుకోలేదు.

"ఐ మీన్ ... పెళ్లి అని కాదు, బట్ వియ్ కెన్ .."

నవ్వింది. గట్టిగా నవ్వింది. చాలాసేపు నవ్వింది.

"లీవిట్ ... అదేమీ వద్దులే .. రిలాక్స్! నువ్వు నువ్వే. నేను నేనే. ఇలాగే ఉందాం" స్థిరంగా చెప్పింది.

"అంటే, నాతో కలిసి ఉండటం ఇష్టం లేదా?" స్పష్టంగానే అడిగాను.

"కలిసి ఉండటమంటే?"

అవును. కలిసి ఉండటమంటే? కలిసి బెడ్ షేర్ చేసుకోవటమా? కలిసి వర్క్ షేర్ చేసుకోవటమా? ఇంకేదైనా ఉందా? ఏమో!?

"కలిసి ఉండటమంటే ఒకరికొకరం ఉండటం. ఒకరి ఎదురుగా ఒకరు ఉండటం.

"నిజానికి నీకు నాతో కలిసి ఉండాలనిపించటానికి రీజన్ ఇవన్నీ కాదు. నేను నీ దగ్గర నుండి దూరమైపోతాననే నీ టెన్షన్. నీతోనే ఉంటే నీకు నా మీద నమ్మకం. అంటే నాకు మరో బాయ్ ఫ్రెండ్ లేడని నీకు నువ్వుగా నిర్ధారించుకోవాలని. ఐనో .. నన్ను పెళ్ళి చేసుకొనే ఉద్దేశ్యం నీకు లేదు. అఫ్‌కోర్స్ .. నాకూ లేదనుకో. ఇద్దరం కలిశాం. ఒకరికొకరం నచ్చాం. ఇలా కొనసాగుతున్నాం. దట్సాల్ .... "

ఏవైనా షేర్ చేసుకోవటం."

"ఇప్పుడూ అదే చేస్తున్నాంగా .."

అవును. ఇప్పటివరకు ఏం షేర్ చేసుకున్నాం? మహా అయితే రాజీ వాళ్ళింటికెళ్ళినప్పుడు నిక్కీకి చాక్లెట్లు. హోటల్‌కి వచ్చినప్పుడు బిల్స్. ఇప్పుడు కొత్తగా ఏం షేర్ చేసుకోవాలి? డోంట్ నో. మే బీ హౌస్ రెంట్. అది కూడా ఎవరి ఫ్లాట్ వాళ్లు అని కదా అనుకుంది. రాజీ ఏం ఆలోచిస్తోంది? నన్ను పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటుందా? ఆమె గురించి ఏం తెలుసని పెళ్ళి చేసుకోవాలి? అర్థం కావటం లేదు.

"నన్ను పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటున్నావా?" అడిగాను.

"నేనెప్పుడన్నాను? నువ్వు కదా అన్నావు."

నిజమే ... నేనే కదా కలిసుందామన్నాను.

"అది కాదు రాజీ .. నువ్వంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే నీతో కలిసుండాలని ..." కన్విన్స్ చేయటానికి ప్రయత్నం చేశాను.

దగ్గరగా వచ్చి నా నుదుటి మీద ముద్దు పెట్టింది.

"ఐ టూ లవ్ యూ రా. ఈ టాపిక్ ఇంతటితో వదిలేయ్. ప్లీజ్" ఆమె కళ్ళ నిండా ప్రేమ తెలుస్తూనే ఉంది.

"ప్లీజ్. నాకు ఈ ఒక్క విషయం చెప్పు. నాతో కలిసి ఉండటం ఇష్టం లేదా .." నా గొంతులో కొంచెం అధికారం.

బెడ్ దిగి టేబుల్ వైపు నడిచింది.

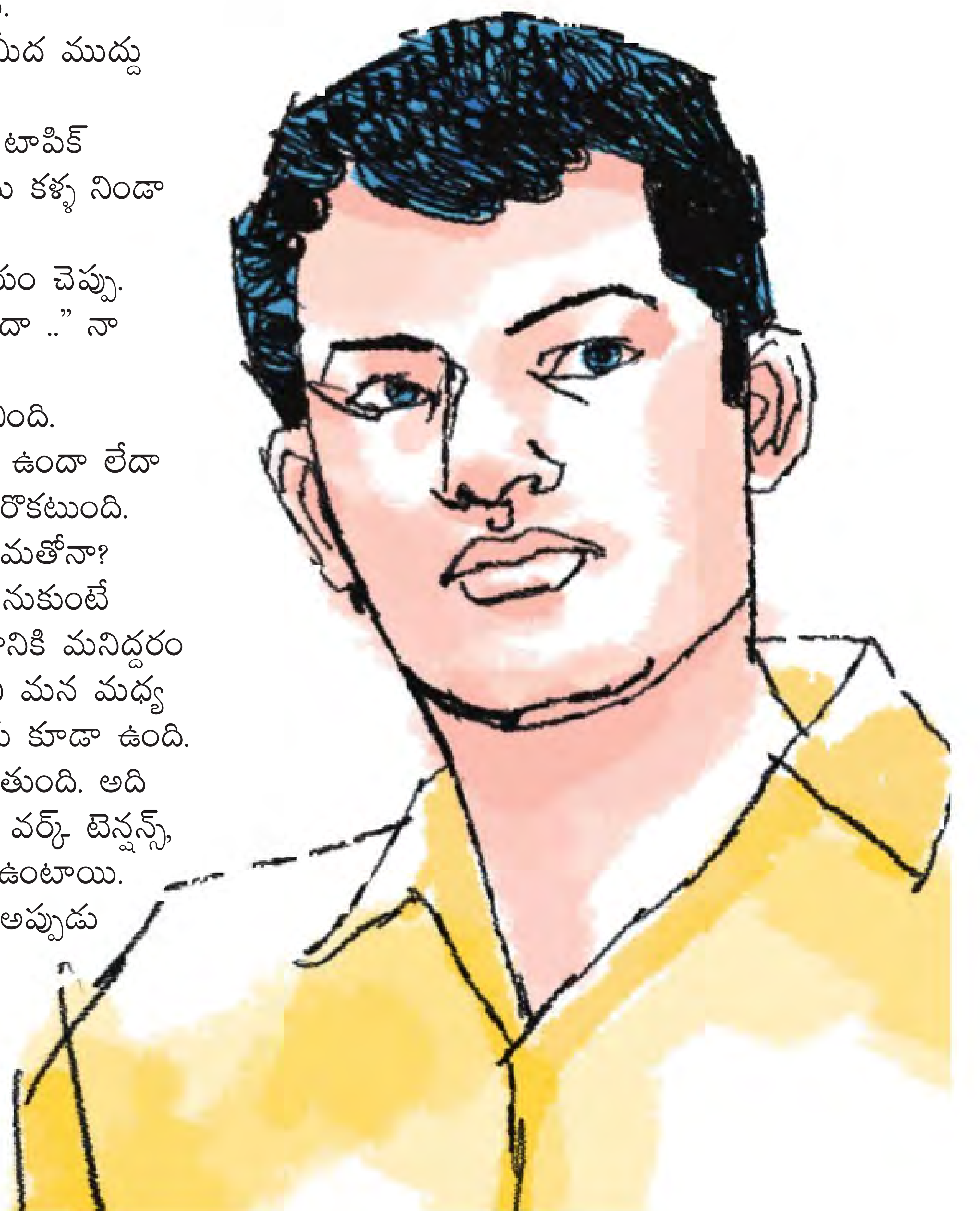
"నీతో కలిసి ఉండటం ఇష్టం ఉందా లేదా అనేదానికన్నా ముఖ్యమైంది మరొకటుంది. అసలు ఎందుకుండాలనేది? ప్రేమతోనా? మనిద్దరి మధ్య ప్రేముంది - అనుకుంటే ఉంది. ఉంటూనే ఉంటుంది. దానికి మనిద్దరం కలిసుండాల్సిన పని లేదు. పోనీ మన మధ్య ఎఫైర్ అంటావా - అది ఇప్పుడు కూడా ఉంది. మహా అయితే ఫ్రీక్వెన్సీ పెరుగుతుంది. అది కూడా ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. నీ వర్క్ టెన్షన్స్, నా వర్క్ టెన్షన్స్ .. ప్రతిరోజూ ఉంటాయి. సో కాంట్ అష్యూర్ దట్ టూ. అప్పుడు కూడా నెలకొకసారో, రెండు నెలలకోసారో ఇలాగే వెకేషన్‌కి వచ్చాకే ప్రశాంతంగా ఎంజాయ్ చేయగలం..."

ఆమెకు అడ్డు చెప్పబోయాను. నన్ను వారిస్తూ మళ్లీ తనే ...

"నిజానికి నీకు నాతో కలిసి ఉండాలనిపించటానికి రీజన్ ఇవన్నీ కాదు. నేను నీ దగ్గర నుండి దూరమైపోతాననే నీ టెన్షన్. నీతోనే ఉంటే నీకు నా మీద నమ్మకం. అంటే నాకు మరో బాయ్ ఫ్రెండ్ లేడని నీకు నువ్వుగా నిర్ధారించుకోవాలని. ఐనో .. నన్ను పెళ్ళి చేసుకొనే ఉద్దేశ్యం నీకు లేదు. అఫ్‌కోర్స్ .. నాకూ లేదనుకో. ఇద్దరం కలిశాం. ఒకరికొకరం నచ్చాం. ఇలా కొనసాగుతున్నాం. దట్సాల్. ఇందులో తప్పొప్పుల గురించి నేనెప్పుడూ ఆలోచించలేదు. నువ్వూ ఆలోచించలేదు. ఇప్పుడు నీలో ఒక ఇన్‌సెక్యూరిటీ పెరిగింది. ఒక అమ్మాయి నాతో బెడ్ షేర్ చేసుకుందంటే మరొకరితో ఎందుకు చేసుకోదన్న ఆలోచన వచ్చిందేమో. డోంట్ నో .. నీకు నా మీద ప్రేముంది. నిజమే. మనం కలిసుండటం ప్రారంభిస్తే క్రమంగా అది నాపై అధికారంగా మారుతుంది. నాక్కావల్సింది నీ ప్రేమ. ఒక అన్ కండిషనల్ లవ్. ఇంకా ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే నాకు కావాల్సిందే కాదు, నేను ఇవ్వాల్సింది కూడా అదే. నేనివ్వటానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. నువ్వు తీసుకోవటానికి సిద్ధంగా ఉన్నావో లేదో నువ్వే నిర్ణయించుకో" కళ్ళల్లోకి సూటిగా చూసింది.

కాదనటానికి నా దగ్గరెలాంటి కారణాలూ లేవు. ఇంతకీ ఆమెకి మరో బాయ్‌ఫ్రెండ్ ఉన్నాడా లేడా? నా అనుమానం మాత్రం తీరలేదు. షి ఈజ్ టూ ఇంటలిజెంట్. ఈ అమ్మాయిలు అస్సలు బయటపడరు. మరో పెగ్ ఫిక్స్ చేసుకోని బాల్కనీ వైపు నడిచాను. వాతావరణంలో ఏదో మార్పు. వెన్నెల చుట్టూ నల్లటి మబ్బులు కమ్ముకుంటున్నాయి. బహుశా వర్షం పడుతుందేమో!

రచయిత సెల్: 80742 32502



చవితి పాయసాలు



సగ్గుబియ్యంతో ..

కావలసిన పదార్థాలు

సగ్గుబియ్యం - అర కప్పు, నీళ్లు - తగినన్ని, పాలు -2 కప్పులు, పంచదార - అరకప్పు, జీడిపప్పులు -6, కిస్మిస్ -8, నెయ్యి - ఒక టీ స్పూను.

తయారుచేసే విధానం

పావుగంట నానబెట్టిన సగ్గుబియ్యాన్ని మెత్తబడేవరకు ఉడికించి పక్కనుంచాలి. తర్వాత పాలు మరిగించి, అవి చిక్కబడ్డాక సగ్గుబియ్యం, పంచదార కలపాలి. పాయసం చిక్కబడ్డాక నేతిలో వేగించిన జీడిపప్పు, కిస్మిస్ చల్లి దించేయాలి.



ఫుడ్ కోర్ట్

బియ్యప్పిండితో ..

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యప్పిండి - ఒక కప్పు, నీళ్లు - 2 కప్పులు, ఉప్పు - చిటికెడు, నూనె - ఒక టీ స్పూను, పంచదార - 3 టీ స్పూన్లు, పాలు - 3 కప్పులు, పచ్చికొబ్బరి తురుము - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూను, జీడిపప్పు - 10.

తయారుచేసే విధానం

నీళ్లలో ఉప్పు, నూనె వేసి మరిగించాలి. తర్వాత బియ్యప్పిండి కొద్దికొద్దిగా వేస్తూ ఉండలు చుట్టకుండా కలిపి ముద్దలా చేసుకొని దించి చల్లారనివ్వాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని నిమ్మకాయ సైజులో ఉండలు చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు పాన్‌లో పాలు పోసి మరిగాక పంచదార, బియ్యప్పిండి ఉండలు వేసి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి. తర్వాత కొబ్బరి తురుము వేయాలి. పాయసం చిక్కగా కావాలనుకుంటే రెండు స్పూన్లు బియ్యప్పిండి చల్లాలి. దించేముందు యాలకుల పొడి, జీడిపప్పులు వేయాలి.



తాలికలతో ..

కావలసిన పదార్థాలు

గోధుమపిండి - ఒకటిన్నర కప్పు, బెల్లం - ఒక కప్పు, సోంపు పొడి - ఒక స్పూను, జీడిపప్పు, బాదం తరుగు - పావు కప్పు, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూను, నీరు - తగినంత.

తయారుచేసే విధానం

ముందుగా నిమ్మకాయంత బెల్లాన్ని నీటిలో కరిగించి అందులో గోధుమపిండి వేసి ముద్దగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకుని రెండు అర చేతుల మధ్య పేనుతూ పొడుగ్గా తాలికల్లా (ప్రమిదలో వేసే వత్తుల్లా) చేసి ఆరబెట్టాలి. ఇప్పుడు లోతైన పాత్రలో తగినంత నీరు, మిగతా బెల్లం, సోంపు పొడి వేసి మరుగుతున్నప్పుడు తాలికలు వేసి ఉడికించాలి. పాయసం చిక్కబడ్డాక నేతిలో వేగించిన జీడిపప్పు, బాదం తరుగు, యాలకుల పొడి వేయాలి. పాయసం మరింత చిక్కగా కావాలనుకుంటే స్పూను గోధుమపిండి చల్లుకోవచ్చు.



ఆలూ ఉండ్రాళ్లతో ..

కావలసిన పదార్థాలు

ఉడికించిన బంగాళ దుంపల గుజ్జు - ఒక కప్పు, బొంబాయి రవ్వ - ఒక కప్పు, మైదా - 2 కప్పులు, పంచదార - ఒక కప్పు, బెల్లం - 50 గ్రా., జీడిపప్పులు - 10, గసగసాలు - ఒక స్పూను, నెయ్యి - 4 టీ స్పూన్లు, బియ్యప్పిండి - ఒక టేబుల్ స్పూను, యాలకుల పొడి - చిటికెడు.

తయారుచేసే విధానం

బంగాళదుంపల గుజ్జులో మైదా, రవ్వ, బియ్యప్పిండి, బెల్లం వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకొని గసగసాల్లో దొర్లించి నెయ్యిలో కొద్దిసేపు వేగించాలి. ఇప్పుడు పంచదార లేత పాకం పట్టి ఉండల్ని వేసి ఉడికించాలి. పాకం చిక్కబడ్డాక యాలకుల పొడి, నేతిలో వేగించిన జీడిపప్పు కలపాలి.



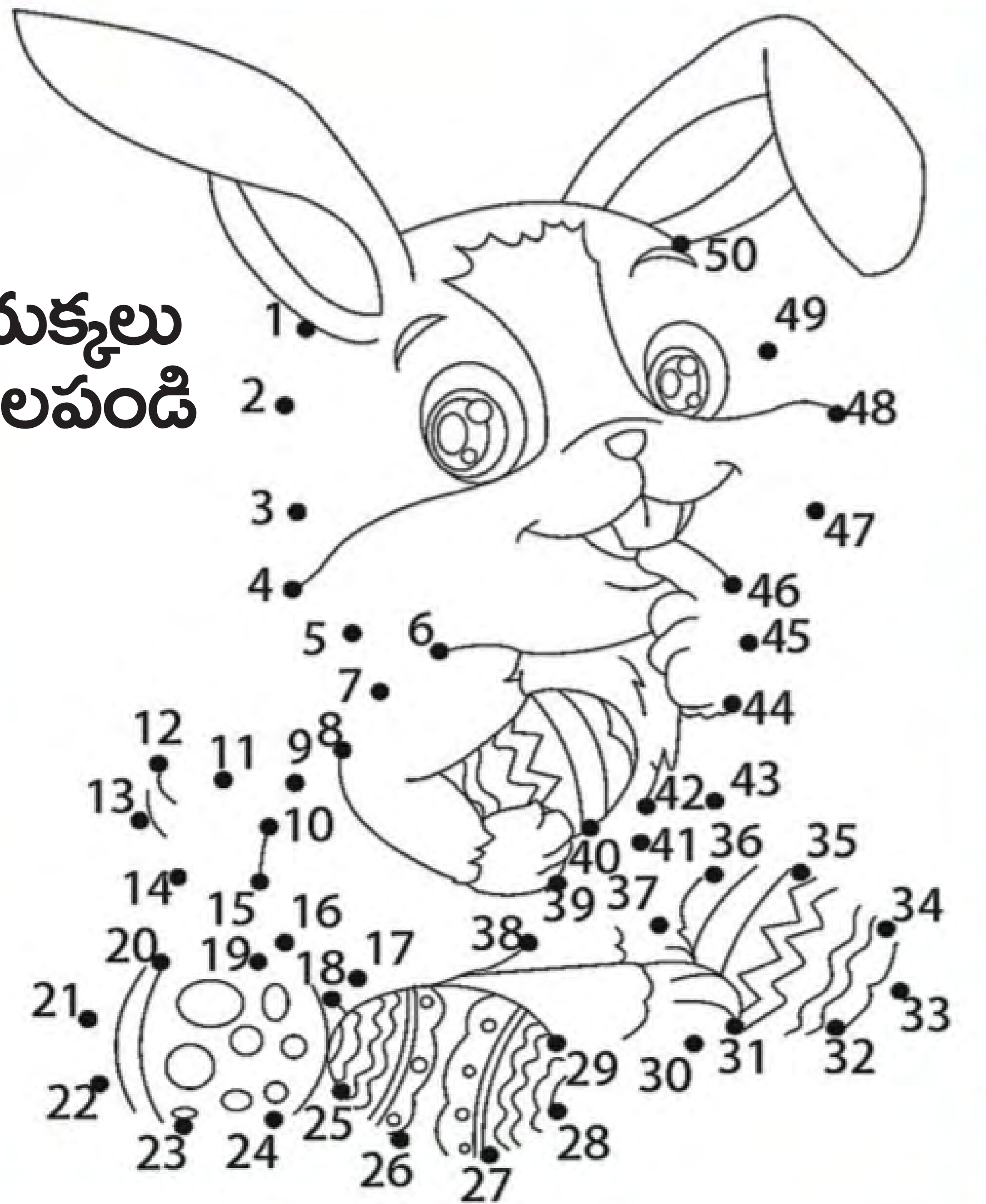


రంగులు వేయండి



run		b	h	b	o	z	l
gift		c	e	r	e	a	l
flag		t	f	l	a	g	e
gray		f	a	r	a	r	w
towel		i	w	u	a	a	o
cereal		g	v	n	o	y	t

చుక్కలు కలపండి



? విలువెంత

🐢 × 🐢 + 🐢 = 30

🐸 + 🐢 × 🐸 = 24

🐌 × 🐌 + 🐸 = 104

🐌 + 🐢 × 🐸 = ???

రికార్డుల బాణం శివాని



కడుపులో ఉండగానే, యుద్ధ కళలన్నీ నేర్చుకున్నాడట అభిమన్యుడు. ఆ మాటకొస్తే, ఈ చిన్నారిని కూడా 'అభినవ అభిమన్యు' అనే పిలవాలేమో! రెండేళ్ల వయసు పిల్లలెవ్వరికైనా చేతులతో అన్నం కలుపుకుని, తినడం కూడా సరిగ్గా రాదు. చెరుకూరి డాలీ శివాని అనే విజయవాడ బాలిక మాత్రం చిట్టి చేతులతో విల్లును సంధించి, బాణాలు విసురుతోంది. ఐదు మీటర్ల, ఏడు మీటర్ల దూరంలోని లక్ష్యాలకు గురి చూసి కొట్టి, అర్చరీలో మొత్తంగా 388 పాయింట్లు సాధించింది. 'అతిచిన్న వయసులో 200కు పైగా పాయింట్లు సాధించిన భారతీయ చిన్నారి'గా ఇండియా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్‌లో స్థానం సాధించింది శివాని. రోడ్డుప్రమాదంలో మరణించిన తన అన్నయ్య ఇంటర్నేషనల్ ఆర్చర్, కోచ్ చెరుకూరి లెనిన్ మీద ప్రేమతో శివాని విలువిద్య నేర్చుకోవడం విశేషం.

తమాషా లెక్కలు- 3



రెండు అంకెలుండే సంఖ్యలకు వర్గమూలాలు (స్క్వేర్ రూట్స్) కనిపెట్టడం చాలా కష్టం. అయితే 40కి పైన వచ్చే సంఖ్యలకు తేలికగా వర్గమూలాలు కనిపెట్టవచ్చు. ఏలాగంటే ముందుగా ఆ సంఖ్యలోంచి 25 తీసివేయాలి. వచ్చే సమాధానం, వర్గమూలంలో మొదటి రెండు అంకెలు అవుతాయి. ఇప్పుడు ఆ సంఖ్యను 50లోంచి తీసివేస్తే, వచ్చే సమాధానానికి వర్గం మిగిలిన రెండు అంకెలు అవుతాయి. ఉదాహరణకు

41-25= 16, 50-41=9, 9x9= 81, (41)2= 1681
42-25= 17, 50-42=8, 8x8= 64, (42)2= 1764
43-25= 18, 50-43=7, 7x7= 49, (43)2= 1849
44-25= 19, 50-44=6, 6x6= 36, (44)2= 1936
45-25= 20, 50-45=5, 5x5= 25, (45)2= 2025
46-25= 21, 50-46=4, 4x4= 16, (46)2= 2116
47-25= 22, 50-47=3, 3x3= 09, (47)2= 2209
48-25= 23, 50-48=2, 2x2= 04, (48)2= 2304
49-25= 24, 50-49=1, 1x1= 01, (49)2= 2401

తగిన ఫలం

విద్యాపురం అనే ఊరిలో ఇంద్రుడు అనే వ్యాపారి ఉండేవాడు. అతడి స్నేహితుడు గుప్తుడు. ఇద్దరూ ఒకే రకమైన వ్యాపారం చేసేవారు. ఒకరోజు గుప్తుడు అత్యవసర పనిమీద ఊరు వదిలి వెళ్లవలసి వచ్చింది. తాను వ్యాపారం కోసం తెచ్చుకున్న సరుకును తీసుకొచ్చి ఇంద్రుడికి ఇచ్చి, తిరిగొచ్చాక తీసుకుంటానని చెప్పాడు. సరేనన్నాడు ఇంద్రుడు. కానీ డబ్బుకు ఆశపడి గుప్తుడి సరుకును పూర్తిగా అమ్మేశాడు ఇంద్రుడు. వారం రోజుల తర్వాత వచ్చిన గుప్తుడు, ఇంద్రుడి వద్దకు వెళ్లి తన సరుకును తిరిగిమ్మని అడిగాడు. ఎలుకలు తినేశాయని చెప్పాడు ఇంద్రుడు. ఆ మాటతో తాను మోసపోయానని గ్రహించాడు గుప్తుడు. సరుకును ఇంద్రుడి ఇంట్లో పెట్టినట్టుగా సాక్ష్యం లేదు కాబట్టి, ఏంచేయాలో తెలియక సమయం కోసం ఎదురు చూడసాగాడు. ఇంద్రుడికి తన కుమారుడు చంద్రం అంటే ప్రాణం. ఒకరోజు చంద్రం ఖరీదైన దుస్తులు, నగలు వేసుకుని ఇంట్లో ఆడకుంటున్నాడు. ఆ సమయంలో గుప్తుడు, ఇంద్రుడి ఇంటికి వచ్చాడు. అప్పుడే ఒక వ్యాపారి 'కమ్మని మామిడి పండ్లో..' అని అరుస్తూ, ఆ ఇంటి ముందు నుంచి వెళ్తున్నాడు. ఆ అరుపులు విన్న చంద్రం, మామిడి పండ్లు కావాలని మారాం చేశాడు. "పిల్లాడికి నేను పండ్లు కొనిపెడతా"నని చెప్పి చంద్రాన్ని బయటికి తీసుకెళ్లాడు గుప్తుడు. కొద్దిసేపటి తర్వాత తిరిగొచ్చి, పండ్లు తింటున్న కుర్రాడిని గద్ద ఎత్తుకుపోయిందని ఇంద్రుడికి చెప్పాడు.

"పిల్లాడిని గద్ద ఎత్తుకుపోవడం ఏమిటి? వాడి ఒంటి మీదున్న నగలకు ఆశపడి నువ్వే చంపేసి ఉంటావు. నేను నిన్ను వదిలిపెట్టను. రాజుగారికి చెప్పి శిక్ష వేయిస్తాను" అని కోపంగా అన్నాడు ఇంద్రుడు. ఇద్దరూ రాజుగారి దగ్గరికి వెళ్లారు. రాజుగారు జరిగినదంతా విని, "పిల్లాడిని గద్ద ఎత్తుకుపోవడం ఎలా సాధ్యం?" అని గుప్తుడిని అడిగాడు. "రెండు బస్తాల ఇనుప సామాగ్రిని ఎలుకలు తినగా లేనిది, పిల్లాడిని గద్దలు ఎత్తుకుపోవా? రాజా" అని లౌక్యంగా అన్నాడు గుప్తుడు. ఆ మాటలు విన్నాక, జరిగినది అర్థం చేసుకుని డబ్బు కోసం తానే ఇనుప సామాగ్రిని ఎలుకలు మింగేసాయని అబద్ధం చెప్పానని ఒప్పుకున్నాడు ఇంద్రుడు. తన పిల్లాడిని తెచ్చి ఇస్తే, గుప్తుడి డబ్బును ఇచ్చేస్తానని చెప్పాడు. సరేనని చెప్పి, మరో స్నేహితుడి ఇంట్లో ఆడుకుంటున్న చంద్రాన్ని తీసుకొచ్చి, ఇంద్రుడి దగ్గర్నుంచి తన డబ్బును వసూలుచేసుకున్నాడు గుప్తుడు. సమయస్ఫూర్తితో స్నేహితుడికి బుద్ధి చెప్పిన గుప్తుడి తెలివిని రాజుగారు మెచ్చుకుని, మంత్రి పదవి ఇచ్చారు.

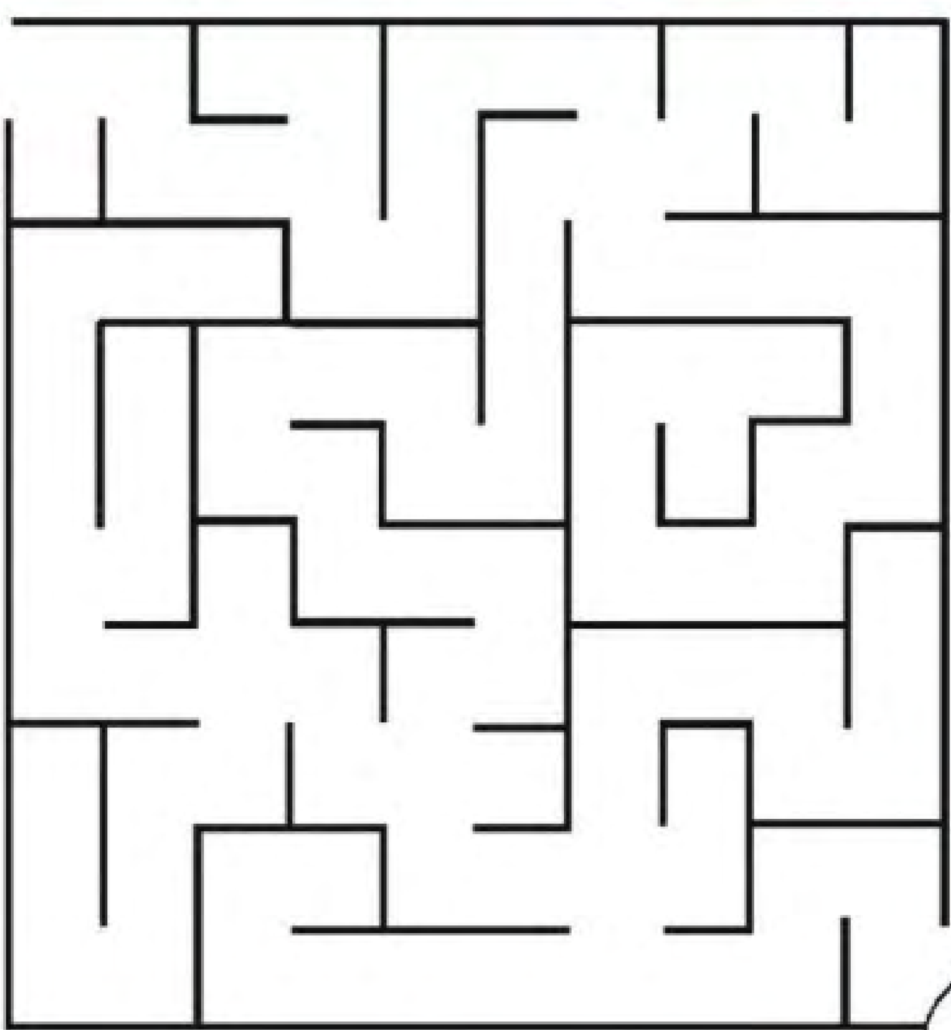
తేడాలు కనిపెట్టండి





దారి చూపించండి









జవాబులు:

తేడాలు కనుక్కోండి: మంచుబొమ్మ వెంట్రుకలు, నల్లని బటన్లు, దుప్పి కళ్లు, ఆకుపచ్చ గౌను అమ్మాయి చేతిపైన నక్షత్రాలు, పక్కన అబ్బాయి నడుముకు కట్టుకున్న వస్త్రం.

విలువెంత? 30

అనుగ్రహం



20 - 26 ఆగస్టు 2017

డాక్టర్ పి.ఎ. రామన్



మేషం

అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

కొత్త ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. వ్యవహారాలతో తీరిక ఉండదు. స్థిమితంగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఒంటెత్తు పోకడ తగదు. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఖర్చులు అధికం. పనులు సానుకూలమవుతాయి. ఆందోళన తొలగుతుంది. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త. సంకల్పసిద్ధికి జిల్లేడు పత్రాలతో గణేశుని పూజించండి.



వృషభం

కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

వ్యవహారాల్లో ప్రతికూలతలెదుర్కొంటారు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. ఖర్చులు అంచనాలను మించుతాయి. సాయం చేసేందుకు సన్నిహితులే వెనుకాడతారు. శని వారం నాడు పనులు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఒక సమాచారం ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అవకాశాలు అందినట్టే అంది చేజారిపోతుంటాయి. కలువపూలు, గరికతో వినాయకుని అర్చన శుభం, జయం.



మిథునం

మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

ప్రణాళికలు రూపొందించుకుంటారు. అంచనాలు ఫలిస్తాయి. ఆదాయ వ్యయాలు సంతృప్తికరం. దైవకార్యాలకు సాయం అందిస్తారు. మీ ప్రమేయంతో శుభకార్యం నిశ్చయమవుతుంది. వాయిదాపడిన పనులు పూర్తి చేస్తారు. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోండి. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త. జిల్లేడు, మారేడు పత్రాలతో విఘ్నేశ్వరుని అర్చన శుభదాయకం.



కర్కాటకం

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

అయినవారితో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ ప్రతిపాదనలకు ఏమంత స్పందన ఉండదు. ఎదుటివారి ఆంతర్యం గ్రహించండి. మొహమాటాలు, భేషజాలకు పోవద్దు. ఒక వ్యవహారంలో డబ్బు అందుతుంది. పెట్టుబడుల విషయంలో పునరాలోచన మంచిది. వృత్తి నైపుణ్యం మెరుగుపడుతుంది. కార్యసిద్ధికి వినాయకుని గరిక, జిల్లేడు పత్రాలతో పూజించండి.



సింహం

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

ఆశావహదృక్పథంతో యత్నాలు సాగించండి. సలహాలు, సాయం ఆశించవద్దు. అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి. చేతిలో డబ్బు నిలబడదు. ఆది, సోమ వారాల్లో పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. జీవిత భాగస్వామి వైఖరిలో మార్పు సంభవం. పరిచయం లేని వారితో జాగ్రత్త. వరసిద్ధి వినాయకునికి నేరేడు, మారేడు దళాలతో అర్చన శుభదాయకం.



కన్య

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

సంప్రదింపులు, ఒప్పందాలకు అనుకూలం. మీ ఉన్నతిపై బంధువులు అపోహపడే ఆస్కారం ఉంది. కుటుంబ విషయాలు వెల్లడించవద్దు. మీ సాయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. మిమ్మల్ని ఇరకాటంలో పెట్టేందుకు కొందరు యత్నిస్తారు. పిల్లల కదలికలపై దృష్టి సారించండి. చెప్పుడు మాటలు వినవద్దు. గరిక, జిల్లేడు పత్రాలతో గణేశ అర్చన శుభం.



తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

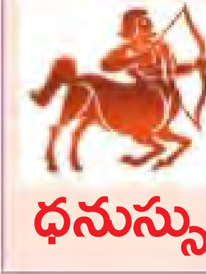
ఆలోచనలు కొలిక్కి వస్తాయి. నిర్దిష్ట ప్రణాళికలతో ముందుకు సాగుతారు. పనులు వేగవంతమవుతాయి. మీపై ఇతరుల వ్యాఖ్యల ప్రభావం అధికం. గురు, శుక్ర వారాల్లో కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. దైవకార్యాలకు బాగా వ్యయం చేస్తారు. అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటారు. తెల్లజిల్లేడు, జామ పత్రాలతో వినాయకుని అర్చన శుభదాయకం.



వృశ్చికం

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

కార్యసాధనకు పట్టుదల, కృషి ప్రధానం. మీ సమర్థతపై నమ్మకం పెంచుకోండి. ఖర్చులు అధికమైనా డబ్బుకి ఇబ్బంది ఉండదు. పరిచయస్తులు సాయం అర్థిస్తారు. మీ ఇష్టాయిష్టాలను సున్నితంగా వ్యక్తం చేయండి. దంపతుల మధ్య అకారణ కలహం తలెత్తుతుంది. వాహనం నడిపేటప్పుడు జాగ్రత్త. గరిక, చామంతులతో సిద్ధి వినాయకుని అర్చన కలసివస్తుంది.



ధనుస్సు

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

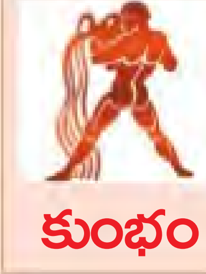
వేడుకలు, శుభకార్యాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. మీ రాక అయినవారిని సంతోషపరుస్తుంది. కొన్ని పనుల్ని ఆకస్మికంగా పూర్తి చేస్తారు. వ్యవహారాల్లో ప్రతికూలతలెదురవుతాయి. అవకాశాలు అందినట్టే అంది చేజారిపోతుంటాయి. మీపై శకునాల ప్రభావం అధికం. పెట్టుబడులకు అనుకూలం. కార్యసాధనకు జామ, జిల్లేడు పత్రాలతో గణేశుని ఆరాధించండి.



మకరం

ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ట 1,2 పాదాలు

ఇంట్లో ప్రశాంతత లోపిస్తుంది. చికాకులు తలెత్తుతాయి. ఆందోళనకర సంఘటనలెదురవుతాయి. మనోధైర్యంతో వ్యవహరించండి. ఆప్తుల కలయిక ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పనులు నిదానించినా అనుకున్న విధంగా పూర్తి కాగలవు. బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. నమ్మకస్తులే వంచించాలని చూస్తారు. గణేశునికి జిల్లేడు, మారేడుదళాలతో అర్చన శుభదాయకం.



కుంభం

ధనిష్ట 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

సంతోషకరమైన వార్తలు వింటారు. మనసు కుదుటపడుతుంది. శుభకార్యంలో పాల్గొంటారు. బంధువుల ఆదరణ అసంతృప్తినిస్తుంది. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. పరిస్థితులు అనుకూలిస్తాయి. ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉంటుంది. ఖర్చులు విపరీతం. వ్యవహారానుకూలతకు గణపతిని గరిక, జిల్లేడు పత్రాలతో పూజించండి.



మీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

ధనలాభం, వస్త్రప్రాప్తి, వాహన యోగం ఉన్నాయి. సంప్రదింపులు ఫలిస్తాయి. వ్యూహాత్మకంగా వ్యవహరిస్తారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. పదవులు, బాధ్యతల స్వీకరణకు అనుకూలం. అనవసర విషయాల్లో జోక్యం తగదు. బ్యాంకు వివరాలు గోప్యంగా ఉంచండి. ఎవరినీ అతిగా నమ్మవద్దు. సిద్ధి వినాయకునికి మారేడు, కలువలతో అర్చన చేయండి.



Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych),
P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ
ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి

హెపటైటిస్,హెర్పిస్‌లకు సరైన చికిత్స

చాలా మంది ఈ ప్రశ్న అడుగుతుంటారు. ఏళ్ల తరబడి చికిత్సలు తీసుకున్నా ఈ వ్యాధులు బాధపెడుతుండమే కారణం. అందుకే ఈ వ్యాధులు ఇక మమ్మల్ని వదలవా అని అడుగుతుంటారు. కానీ హోమియో వైద్యంతో ఈ వ్యాధులు పోయే అవకాశాలున్నాయి.

హెపటైటిస్ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు వచ్చినట్టు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం, కామెర్లు అభివృద్ధి చెందడం, చర్మంపైన దద్దుర్లు రావడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడినట్లయితే దాన్ని క్రానిక్ హెపటైటిస్ అంటారు. దీని వల్ల కామెర్లు వస్తాయి. ఎంతకీ తగ్గవు. వాంతులు, ఒళ్లంతా దురద, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, కడుపులో ఉబ్బరంగా ఉండటం, పొట్టలో నొప్పి, ఆర్థరైటిస్ వాచిపోవడం, కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు, ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్స్ పడిపోవడం, తలనొప్పి, రక్తహీనత, రక్తకణాల సంఖ్య క్రమంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు. లైంగిక కలయిక ద్వారా వచ్చే హెర్పిస్ వ్యాధి తగ్గినట్లే తగ్గి రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు మళ్లీ కనిపించవచ్చు. స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్ వైరస్‌ను సమర్థవంతంగా అడ్డుకునే చికిత్స హోమియో విధానంలో అందుబాటులో ఉంది. వైరల్‌లోడ్‌ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్లీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

సంతానం లేని దంపతుల జీవితాల్లో వెలుగులు

ఆధునిక చికిత్సలు ఎన్ని అందుబాటులోకి వచ్చినా సంతానలేమితో బాధపడుతున్న దంపతులకు పరిష్కారాన్ని చూపలేకపోతున్నాయి. అయితే హోమియో మాత్రం ఇందుకు భిన్నంగా సత్ఫలితాలను అందిస్తోంది. కొందరు దంపతులు పెళ్లయి మూడేళ్లే అవుతోందిగా, ఇంకా తొందరెందుకు? మెల్లగా చూపించుకుందాంలే అని నిర్లక్ష్యంగా ఉంటారు. కానీ ఏడాదిగా ఎటువంటి గర్భనిరోధక పద్ధతులు పాటించకపోయినప్పటికీ గర్భం రాకపోయినట్లయితే సంతానలేమి సమస్య ఉన్నట్లుగా భావించాలి.

కారణాలు ఇవి కావచ్చు : వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉంటే సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. వెరికోసిల్, హైడ్రోసిల్, మూత్రసంబంధ వ్యాధులు, సుఖవ్యాధుల వల్ల కూడా వీర్యకణాలు నశించి సంతానలేమికి కారణమవుతూ ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంగా షుగర్ వ్యాధి ఉండటం, అధిక బరువు, వృషణాలకు దెబ్బలు తగలడం, ప్రమాదాల్లో వెన్నుకు గాయాలవడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, క్రోమోజోముల లోపాలు, విపరీతంగా స్మోకింగ్ చేయడం వంటివి కూడా పురుషుల్లో సంతానలేమికి కారణమవుతుంటాయి. బిగుతైన దుస్తులు ధరించడం, ప్రతిరోజు వేడి ఎక్కువగా ఉండే నీళ్లతో స్నానం చేసే అలవాటు ఉండటం వంటివి కూడా సంతానలేమికి కారణమవుతాయి.

నిర్ధారణ పరీక్షలు తప్పనిసరి : వీర్య (సెమన్ అనాలసిస్) పరీక్ష ద్వారా వీర్యంలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించవచ్చు. వీర్యంలో ప్రతి ఎంఎల్‌లో 60 నుంచి 120 మిలియన్ల వీర్యకణాలుండాలి. అందులో 80 శాతం కణాలు బాగుండాలి. వాటి కదలికలు బాగుండాలి. టెస్టికల్ సైజు, ఏదైనా లోపం ఉన్నదీ తెలుసుకోవడానికి అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలు ఉపయోగపడతాయి.

హోమియో చికిత్సతో ఆనందం : సంతానలేమికి కచ్చితమైన కారణం తెలుసుకుని చికిత్స అందిస్తే సంతానసాఫల్యం తప్పక కలుగుతుంది. వీర్యకణాల లోపం ఉంటే హోమియో మందులు తీసుకోవడం ద్వారా వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. వీర్యకణాల కదలికలు పెరుగుతాయి. శారీరక ధర్మాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులను అందించడం ద్వారా మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. హార్మోన్ల సమస్యలు సైతం హోమియో చికిత్సతో తొలగిపోతాయి. అంగస్తంభనలు లేకపోవడం వంటి సమస్యను హోమియో మందులు దూరం చేస్తాయి. మొత్తంగా సంతానలేమి కారణాలన్నీ దూరమయిపోయి సంతానం సిద్ధిస్తుంది.

భుజంనొప్పిని ఎన్నాళ్లు భరిస్తారు?

భుజం నొప్పి యుక్తవయస్కుల్లో రావచ్చు లేదా వయసుపైబడిన వారిలో రావచ్చు. అయితే యుక్తవయస్కుల్లో వచ్చే భుజంనొప్పికి, వయసుపైబడిన వారిలో వచ్చే భుజం నొప్పికి కారణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి.

లిగమెంట్ టేర్ : సాధారణంగా గాయాల బారినపడినపుడు భుజం ఎముక దగ్గర ఉండే లిగమెంట్ చిరిగిపోతుంది. ఫలితంగా షోల్డర్ జాయింట్ డిస్ లోకేట్ అవుతుంది. ఈ సమస్యను అలాగే వదిలిస్తే జాయింటు మొత్తం అరిగిపోతుంది.

ఫ్రోజెన్ షోల్డర్ : లిగమెంట్స్ చుట్టూ ఉండే కండరాలు బిగుసుకుపోతాయి. దీనివల్ల ఎలక్ట్రిక్ షాక్ మాదిరిగా తీవ్రమైన నొప్పి మొదలవుతుంది. 40 నుంచి 60 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు వారిలో ఎక్కువ. డయాబెటిస్ రోగుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ.

రోటేట్ కఫ్ టేర్ : ఈ సమస్య బారినపడిన వారిలో రెండు ఎముకల మధ్య గ్యాప్ తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా ఎముక రాపిడికి గురై తీవ్రమైన నొప్పి ఏర్పడుతుంది. భుజంపైన నొప్పి ఉండటంతో పాటు చేతివైపు కూడా నొప్పి ఉంటుంది. చేయిపైకి లేపాలని చూసినపుడు నొప్పి వస్తుంటుంది. ఆ వైపు పడుకోవాలని చూసినా నొప్పి వస్తుంటుంది.

టెన్నిస్ ఎల్బో : ఈ సమస్య ఎక్కువగా రిపీటెడ్ మూవ్‌మెంట్స్ చేసే వారిలో కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఎక్కువ. గిన్నెలు తోమడం, బట్టలు ఉతకడం వంటి పనులు ఎక్కువగా చేసే వారిలో ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. టెన్నిస్ ఎల్బో అంటే టెన్నిస్ క్రీడాకారుల్లో మాత్రమే కాకుండా ఎవరిలోనైనా ఏర్పడవచ్చు.

హోమియో వైద్యం : ఏ కారణం చేత భుజం నొప్పి వస్తున్నా హోమియో మందులు పరిష్కారాన్ని చూపుతాయి. నొప్పి నివారణ మాత్రలు తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని మాత్రమే ఇస్తాయి. కానీ హోమియో వైద్యం శాశ్వత పరిష్కారాన్ని చూపుతుంది.

మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106

V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి
డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.

ADVT

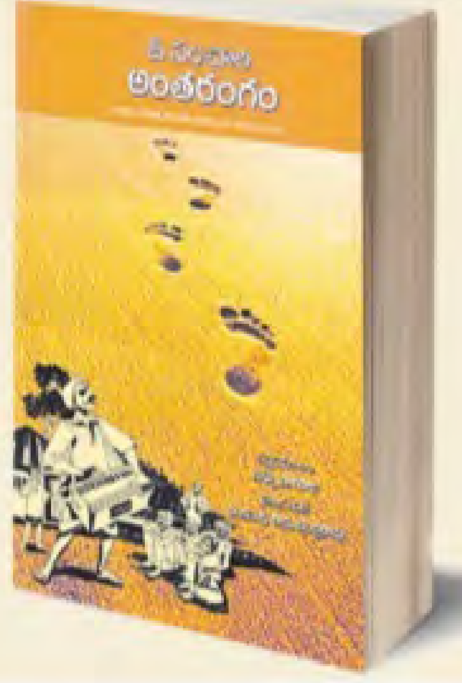
సంచారజీవుల సమగ్ర జీవనవేదం

రక్తసంబంధీకుల బతుకు వెతల్ని నివేదించే ఉత్తమ ప్రయత్నం ఇది. మౌఖిక సాహిత్య సృష్టికర్తలుగా మహత్తరమైన విలువల్ని రక్షించే బాధ్యతల్ని భుజాన వేసుకున్న నిస్వార్థజీవుల అంతరంగ ఆవిష్కరణ ఇది. సంఖ్యాపరంగా మైనార్టీలుగా ఉంటూ సంచార జీవితాలు గడుపుతున్నవారి జీవనరాగాలను, వారు మాత్రమే అక్షరబద్ధంచేస్తే వాస్తవం ఎంత కఠోరంగా ఉంటుందో 'ఓ సంచారి అంతరంగం' చదివితే తెలుస్తుంది.

'అలెమారియ అంతరంగ' పేరుతో కన్నడలో వెలువడిన ఈ పుస్తకం ఎన్నో పురస్కారాలను అందుకుంది. ప్రముఖుల ప్రశంసలు పొందింది. కర్నాటక సాహిత్య అకాడమి పురస్కారానికి ఎంపికైంది. డిగ్రీ స్థాయి విద్యార్థులకు దీనిలోని కొన్ని అధ్యాయాలు పాఠ్యాంశాలుగా కూడా ఎంపికయ్యాయి. రచయిత, తెలుగు మూలాలున్న కుప్పె నాగరాజు కర్ణాటకలో నిర్లక్ష్యానికి గురైన సంచార జాతుల హక్కుల కోసం పోరాటం చేస్తున్న వారిలో ముఖ్యులు. భిక్షాటనే వృత్తిగా చేపట్టి ఎక్కడా సుస్థిర నివాసం లేకుండా సంచరించే తన సొంత 'దొంబి దాసరుల' జీవన పార్శ్వాలను హృద్యంగా అక్షరబద్ధం చేశారు.

పుస్తకంలోని మొత్తం 66 శీర్షికలూ చదివించేవే. చదువు కోసం పడిన ఇబ్బందులు, ఇంగ్లీషు నేర్చుకున్న అనుభవాలు, వేటలు, పండగలు, అటవీ సౌందర్యాలు, అక్షరయాత్రలో అపశ్రుతులు ... ఇలా అంశాల పలకరింపులున్నాయి. డెబ్బైవ దశకంలో కన్నడనాట చోటుచేసుకున్న సామాజిక ఉద్యమాల ప్రస్తావనా దీంట్లో కనిపిస్తుంది. మూల రచయిత సొంత బతుకును సరళంగా, సూటిగా అనువదించారు సీనియర్ రచయిత రంగనాథ రామచంద్రరావు.

- బొల్పలి శ్రీధరరావు



ఓ సంచారి అంతరంగం
కన్నడ మూలం: కుప్పె నాగరాజు
తెలుగుసేత: రంగనాథ రామచంద్రరావు
పేజీలు: 192,
వెల: రూ.200
ప్రతులకు: 90101 53505, ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

కొత్త పుస్తకాలు

నిండైన కవిత్వ పరిమళం

అన్నవరం దేవేందర్ తాజా కవితా సంపుటి 'ఇంటిదీపం'. జూన్ 2014 - నవంబర్ 2016 మధ్య కాలంలో రాసిన 40 కవితల కూర్పు ఇది. తీయతీయని తెలంగాణ నుడికారం, పొందికైన భావాల గుత్తులు, నిండైన కవిత్వ పరిమళం ప్రతి పుటలోనూ, ప్రతి కవితలోనూ దండిగా నింపారు కవి. 'ముఖం' కవిత ఒక్కటి చాలు.. కవి ఎంత సూటిగా, పోటుతో కవిత అల్లుతాడో చెప్పడానికి. 'శాకం' కవిత అన్నవరం దేవేందర్ రాజకీయ దృక్పథాన్ని పట్టిచూపుతుంది. 'ఎవల వంటిల్లు వాల్ల సొంతం / ఎవని కంచంల వాని శాకం' అని స్పష్టం చేస్తాడు కవి. ఈ స్పష్టత అందరికీ ఎరుకలోకి రావాల్సిన అవసరం ఉంది. పుస్తకానికి మకుటంగా పెట్టిన 'ఇంటిదీపం' కవితలో నాన్నని యాది చేసుకుని చెప్పిన భావనల పరంపర, ఆయన రూపాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుగట్టించింది. 'నాన్నా నాకు రోజుకోసారి కనిపించు' అన్న చివరి వాక్యం పాఠకులను వెంటాడుతుంది. రైతుల ఆత్మహత్యలపై కవి అంతర్మథనంలో సాగిన సంఘర్షణకి రూపమే 'భరోసా'. 'సొగసు' అనే కవితలో 'నేను నూరుపూల సొగసు తీగను/ దోప్కం ఎక్కడున్నా/ ఇప్పటికీ కత్తి దూస్తా" అంటాడు కవి. అవును - కవులకి ఈ మాత్రం పదును ఎంతో అవసరం!

- రమేష్‌బాబు



ఇంటిదీపం, అన్నవరం దేవేందర్
పేజీలు : 124, **వెల:** రూ. 125
ప్రతులకు : 94407 63479

మళ్లి కూయవే గువ్వా ...

'పక్షితీర్థం' - ఇదొక పక్షుల పండుగ. ఇదొక సామూహిక రుతుగానం. ఆరంభం నుంచి భావావేశం ఒకే స్థాయిలో సాగుతుంది. ఎక్కడా పలుచబడదు. అంతా పక్షుల వర్ణనలే! ఆ వర్ణనల వెనుక వేదనలే! ఆ వేదనలో దాగిన నిర్వేదపు రెక్కల చప్పుళ్ల ఇందులోని కవితా పంక్తులు.

ఈ కవిత్వాన్ని ఆస్వాదించడానికి ముందు పాఠకుడు అంతర్ముఖుడు కావాలి. అప్పుడు గాని ఇందులో సారాంశం, వేదాంతం అర్థం కావు. కాలం వంకర చూపులు, సముద్రపు సునామీలు, వేటగాళ్ల పదును బాణాలు దాటుకుంటూ ప్రకృతికాంత ఒడిలో పరుగులు తీసే పక్షుల జీవన దృశ్యాన్ని ఓ కంటా, వాటిని వేటాడే మనిషి వికృతాన్ని మరో కంటా ఒకేసారి చూపించే జీవన సత్యాల అర్థం పక్షితీర్థం.

- వల్లూరి రాఘవరావు



పక్షితీర్థం దీర్ఘకవిత - ఈతకోట సుబ్బారావు,
పేజీలు : 42, **వెల :** రూ. 50
ప్రతులకు: 94405 29785

ఇవీ వచ్చాయి

జీవన దృశ్యాలు (నానీలు)
పేజీలు : 100, **వెల :** రూ.75

నా తెలం'గానం' (వ్యాసాలు)
పేజీలు : 172, **వెల :** రూ.150

విశ్వమానవ గీతాలు
పేజీలు : 144, **వెల :** రూ.100

మీ రాజ్యం మీరేలండి.. (వ్యాసాలు)
పేజీలు : 104, **వెల :** రూ.125

తెలంగాణ భాష, చదువుల తల్లి (వ్యాససంపుటి)
పేజీలు : 106, **వెల :** రూ.100

తెలుకుంట నానీ కైతలు
పేజీలు : 102, **వెల :** రూ.100

తెలంగాణ కథ - తెలుగు కథ
పేజీలు : 140, **వెల :** రూ.125

పై అన్ని పుస్తకాలకు
రచన : డా. కాలువ మల్లయ్య
ప్రతులకు : 44/214, హుడా కాంప్లెక్స్ క్రాంతిహారిక అపార్ట్‌మెంట్స్, కొత్తపేట, సరూర్‌నగర్, హైదరాబాద్-35

తొలి అడుగు (కవిత్వం)
రచన : మర్యాద సురేందర్ రెడ్డి
పేజీలు : 36, **ప్రతులకు :** 99484 31340

శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా (జీవిత చిత్రణ)
రచన : కానూరి బదరీనాథ్
పేజీలు : 240, **వెల :** రూ.150
ప్రతులకు : 95331 89574

తెలుగు సమాజం - మార్క్సిజం (వ్యాస స్రవంతి)
సంపాదకుడు : డా. ఎస్వీ సత్యనారాయణ
పేజీలు : 92, **వెల :** రూ.75

కశప (కథాశతక పద్యం)
రచన : డా. బి.వి.ఎన్. స్వామి
పేజీలు : 132, **వెల :** రూ.95
పై రెండు పుస్తకాలకు
ప్రతులకు : నవచేతన, బుక్ హౌస్

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
సంతానలేమి లోపాల నివారణకు సరైన వైద్యం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

సంతానలేమి - ఇది ఈ మధ్యకాలంలో ఎంతో మంది దంపతులకు ఎదురవుతున్న పెద్ద సమస్య. మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక మానసిక ఒత్తిడి వలన ఈ సమస్య నానాటికీ పెరుగుతూనే ఉంది. సాధారణంగా సంతానలేమి అనగానే, ఎక్కువగా స్త్రీలను మాత్రమే నిందించడం జరుగుతుంది. కానీ 'సంతానలేమి'కి గల కారణాలు స్త్రీ,పురుషులలో సమాన స్థాయిలో ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రస్తుత గణాంకాల రీత్యా ఈ సంతానలేమి లోపాలు స్త్రీలలో 50% మరియు పురుషులలో 45% వరకు కనిపిస్తున్నాయి. మరికొందరిలో ఎలాంటి లోపాలు కనిపించకపోయినా సంతానలేమి సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీనిని ఇడియోపతిక్ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటారు.

సంతానలేమి అనగా: ఆరోగ్యవంతులైన దంపతులు ఏ విధమైన గర్భనిరోధక చర్యలు చేపట్టకుండా ఒక సంవత్సరం పాటు సాధారణ శృంగార జీవితం గడిపినా పిల్లలు కలగకపోవటాన్ని సంతానలేమి అంటారు.


Female Infertility


Male Infertility

సంతానలేమి 2 రకాలు:

(1). ప్రైమరీ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ: స్త్రీలు, తమ వివాహం అనంతరం 1 సం॥ పాటు సాధారణ లైంగిక జీవితం గడిపినా గర్భం దాల్చకపోవడం.

(2). సెకండరీ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ: ఒకసారి గర్భం దాల్చి పిల్లలు కలగడం లేదా గర్భస్రావం జరగడంతో 2వ సారి సంతానం కలగక పోవడం.

పురుషులలో 'సంతానలేమి'కి గల కారణాలు:

- **అజూస్పెర్మియా:** శుక్రకణాలు తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం, లేదా శుక్రకణాలు పూర్తిగా ఉత్పత్తి కాకపోవడం.
- **అస్తినోస్పెర్మియా:** శుక్రకణాలు ఉత్పత్తి అయినప్పటికీ వాటి కదలికలు సాధారణంగా లేకపోవడం, శుక్రకణాల నిర్మాణంలో తేడాలు ఉండటం (టెరటోస్పెర్మియా).
- **వెరికోసిల్:** వృషణాలలో ఉండే రక్తనాళాలు వాపునకు గురి కావడం
- **హైడ్రోసిల్:** వృషణాలు ఉండే తిత్తిలో నీరు చేరడం.
- వృషణాలు శోథమునకు గురి కావడం, వృషణాలకు అధిక వేడి తగలడం, అంగస్థంభన, శీఘ్రస్కలనం వంటి లైంగిక సమస్యలు.
- పిట్యుటరీ, థైరాయిడ్ మరియు టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత.
- అధిక బరువు, మధుమేహం, పొగత్రాగటం మరియు జన్యుపరమైన అంశాలన్నీ 'సంతానలేమి'కి కారణాలుగా అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

స్త్రీలలో 'సంతానలేమి'కి గల కారణాలు:

- గర్భసంచి చిన్నదిగా ఉండటం లేదా గర్భసంచి లేకపోవడం.
- గర్భసంచి నిర్మాణంలో లోపాలు ఉండటం, గర్భసంచిలో కణితులు ఏర్పడటం, ఎండోమెట్రియోసిస్.
- ఫెలోపియన్ ట్యూబ్స్ లేకపోవడం లేదా ట్యూబ్స్ మూసుకుపోవడం.
- అండాశయం ఎదగకపోవడం లేక అండాశయంలో సరైన ఎదుగుదల లేకపోవడం.
- యోని చిన్నదిగా ఉండటం లేదా యోని మార్గం మూసుకుపోవడం.
- యోని మార్గంలో ఉండే మ్యూకస్ పొర శుక్రకణాలు ఈదటానికి అనువుగా లేకపోవడం.
- యోని - అధిక ఆమ్లగుణం కలిగి ఉండటం వలన శుక్రకణాలు చనిపోవటం.
- **హార్మోన్ సమస్యలు:** హైపోథైరాయిడిజమ్ మరియు హైపర్‌థైరాయిడిజమ్, పీ.సీ.ఓ.డి., ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., ప్రొలాక్టిన్ హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత వంటి అంశాలన్నీ స్త్రీలలో సంతానలేమి ఏర్పడటానికి కారణాలు కావచ్చు.

'సంతానలేమి'కి నిర్ధారణ పరీక్షలు:

పురుషులలో: సీ.బీ.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., సీ.యూ.ఇ., ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., యూ.ఎస్.జి. అబ్డమిన్, యూ.ఎస్.జి. స్క్రోటమ్, కంప్లీట్ సెమెన్ ఎనాలిసిస్, సీరమ్ టెస్టోస్టిరాన్, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ.

స్త్రీలలో: సీ.బీ.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., సీ.యూ.ఇ., ఎఫ్.ఎస్.హెచ్., ఎల్.హెచ్., సీరమ్ ప్రొలాక్టిన్, థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్, యూ.ఎస్.జి. అబ్డమిన్,. హెచ్.ఎస్.జి., లాప్రోస్కోపీ, ఫాలిక్యులార్ స్టడీ.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ వైద్యం: హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్సలో భాగంగా, జెనెటిక్ కాన్స్‌టిట్యూషనల్ విధానం ద్వారా స్త్రీ,పురుషులలో తలెత్తే సంతానలేమి లోపాలను సరిచేస్తూ శాశ్వత పరిష్కారం అందించడమే కాకుండా, రెండవ మరియు మూడవ సంతానానికి మార్గం సుగమం చేయటం జరుగుతుంది. సంతానలేమి సమస్యలను అధిగమించే క్రమంలో, హోమియోపతి వైద్య విధానం ద్వారా 50 నుండి 60 శాతం వరకు సత్ఫలితాలను అందుకోవడం జరుగుతోంది.



హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

టోల్ ఫ్రీ **1800 108 1212**

కన్సల్టేషన్ ఉచితం **955 000 1199**

www.homeocare.in

స్పోర్ట్స్ క్విజ్ - 13



1. టెస్టుల్లో 8463 పరుగులు చేసి రిటైరైన ఇంగ్లండ్ వికెట్ కీపర్ ఎవరు? ఈ సంఖ్యకూ, అతని జీవితంలోని ఓ రోజుకూ సంబంధం ఉంది, అది ఏమిటి?
2. పురుషుల హాకీ వరల్డ్ కప్‌ను ఏ దేశం ఎక్కువ సార్లు కైవశం చేసుకుంది?
3. కెప్టెన్‌గా టెస్ట్ మ్యాచ్‌ల్లో మొదటి మూడు ఇన్నింగ్స్‌ల్లో శతకాలు చేసిన క్రికెటర్ ఎవరు?
4. 2014లో జరిగిన మహిళల హాకీ ప్రపంచ కప్‌ను గెలిచిన జట్టు ఏది?
5. ఫుట్‌బాల్ వరల్డ్ కప్‌ను ఎక్కువ సార్లు గెలిచిన దేశం ఏది?

జవాబులు :

1. అలెక్ స్టీవార్ట్. అతను పుట్టిన రోజు 8, ఏప్రిల్, 1963 (8-4-63). 133 మ్యాచ్‌లలో స్టీవార్ట్ ఈ పరుగులు చేశాడు.
2. పాకిస్థాన్. అత్యధికంగా నాలుగుసార్లు 1971, 1978, 1982, 1994 సంవత్సరాల్లో పురుషుల హాకీ వరల్డ్ కప్‌ను గెలిచింది.
3. విరాట్ కోహ్లి. ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన టెస్ట్ మ్యాచ్‌ల్లో కోహ్లి మూడు ఇన్నింగ్స్‌లో వరుసగా శతకాలు సాధించాడు.
4. ఆస్ట్రేలియా. నెదర్లాండ్స్‌లోని హేగ్ నగరంలో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో నెదర్లాండ్స్‌ను 6-1 గోల్స్ తేడాతో ఓడించి ఆస్ట్రేలియా ప్రపంచ కప్‌ను గెలిచింది.
5. బ్రెజిల్. ఐదు సార్లు ఫిఫా వరల్డ్‌కప్‌ను సొంతం చేసుకున్న దేశం. 1958, 1962, 1970, 1994, 2002 సంవత్సరాల్లో విజేతగా నిలిచింది.

గత వారం జవాబులు

1 ఊ	❄	2 ఇ	❄	3 అ	4 త్త	రు	❄	❄	5 కం	టె
6 బ	మ్మె	ర	❄	7 మూ	గి	❄	8 అ	ద్దం	కి	❄
కా	❄	9 పై	10 శా	ల్యం	❄	11 జా	వ	❄	❄	12 వే
13 యం	14 వ్య	❄	ర్థ	❄	15 కా	❄	16 ధూ	ళి	17 పా	శ
❄	18 స	19 క	లం	❄	20 వ	21 ని	త	❄	న	❄
22 ఆ	నం	దం	❄	23 బి	డి	యం	❄	❄	24 కం	25 ది
గ్నే	❄	26 బం	27 జ	రు	❄	త	❄	28 మా	లో	కం
29 యం	30 గా	❄	31 ము	దు	32 రు	❄	33 సా	❄	34 పు	లి
❄	35 వం	36 తె	న	❄	37 ద్ర	వ్య	ము	❄	డ	❄
38 అం	చ	నా	❄	39 నే	వీ	❄	40 ద్రి	41 టూ	క	42 వెం
బ	❄	43 లి	పి	❄	ణి	❄	44 కం	పు	❄	డి

పూరణం

నిర్వహణ : గొరుసు

1	2	❄	3		4	❄	5	6	7	❄
❄	8	9		❄		❄	10			11
12				❄	13	14		❄	❄	
	❄		❄	15	❄		❄	16	❄	
17	18	❄	19		20	❄	21		❄	❄
❄	22	23		❄	24	25		❄	26	27
28			❄	29			❄	30		
	❄	❄	31		❄	32			❄	
33	34			❄	35	❄	❄	36	37	❄
❄		❄	38	39		❄	40			41
42			❄	43				❄	44	

అడ్డం

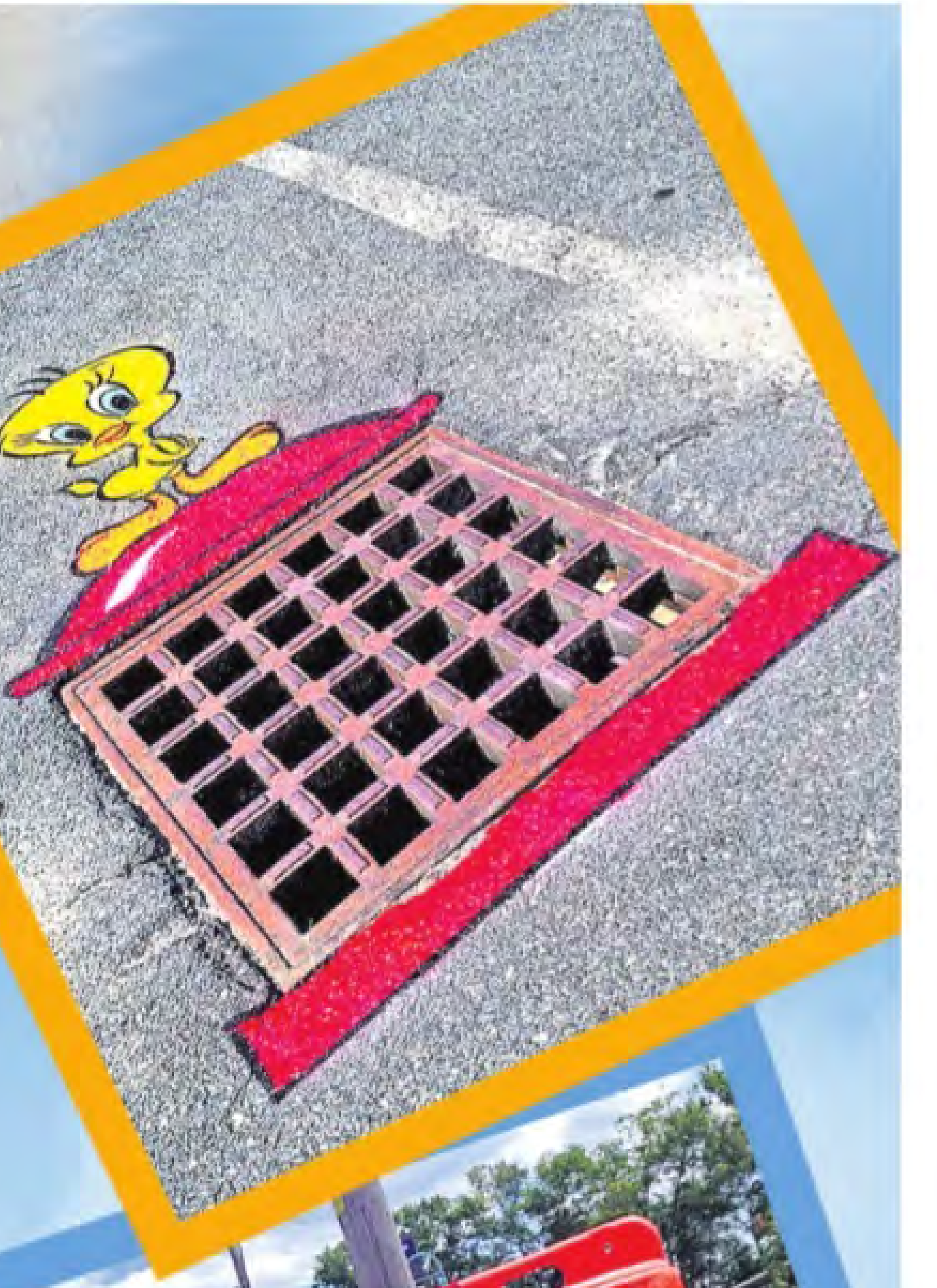
1. వాడుకలో బోధి వృక్షం (2)
3. (హిందీ) అటుకులతో అంతమైన అనుమానం (3)
5. అమ్మలాంటి అల్లుడు (3)
8. 'మ'ద్వయంతో అభిమానం (3)
10. అక్కినేని, ఎస్.వరలక్ష్మి జంటగా 40ల నాటి చిత్రం (4)
12. చిత్ర విజయానికి ఇతడే కీలకం (4)
13. ఒకప్పటి బాలనటి, ఇప్పటి హీరోయిన్(3)
17. ఒక రకం (హేర్) కటింగ్ (2)
19. వివాహ వేదికపై ఉంచే కుండలు (3)
21. గొడవ (2)
22. మహమ్మదీయుల ప్రార్థనా మందిరం(3)
24. వ్యవహారాల్లో తర్జుమా చేసే ద్విభాషి(3)
26. ఆముదంలో దాగిన ఆనందం (2)
28. విసుగుతో కూడిన కోపం (3)
29. చెట్టు తోలు (3)
30. ఇంటి ముందు చల్లే పేడ నీళ్లు (3)
31. సొంరికి ముందు రూపం (2)
32. పక్షిలాంటి జంతువు - జంతువులాంటి పక్షి (3)
33. అష్టదిక్పాలకుల్లో ఒకడు .. రావణ సోదరుడా! (4)
36. తిరకాసులో సగం (2)
38. అదృష్టం (3)
40. సత్యాకృష్ణుల మధ్య చిచ్చురేపిన దేవపుష్పం (4)
42. కళ గల భార్య (3)
43. అష్టదిక్కుల్లో ఒకటి (4)
44. తపస్సు (2)

నిలువు

2. తెలుగు 'క్రిటిసిజం' (3)
3. ఇతడు కాదు ... మహేష్‌బాబు (3)
4. తమాషా కాదు, హిందీ నిరంతరం (3)
5. దశరథుడి కొలువులోని నాస్తిక భావాల మంత్రి (3)
6. దండ (2)
7. తల లేని తలరాత - తలకిందులైంది (2)
9. కిరీటం (3)
11. రోత (3)
12. అలనాటి ఒక నాణెం (3)
14. సాకు (2)
15. బాణసంచాలో కూరే కారం (2)
16. (పెండ్లి) సంబంధం కలుపుకోవడం (2)
18. కాకతీయుల నాటి దేవాలయం - కిందనుండి (3)
19. యాభైలో పదవ వంతు (2)
20. " - - - పోరా తమ్ముడా..." లత పాట! (3)
21. కక్ష వంటిది (2)
23. ఇనుప ఊచ (2)
25. అద్దె (3)
26. మహమ్మదీయ మతాచార్యుడు (2)
27. ఆరోగ్య రీత్యా ఈ బియ్యం మంచివట!(3)
28. నీటి బిందువు (3)
29. పంచదార కంటే ఇదే శ్రేష్ఠమట! (2)
30. ఒక చేనేత అద్దకం (4)
31. - - - తొక్కనేల? కాలు కడగనేల? (3)
34. విక్రమార్కుడు వినే కథలు? (3)
35. తర్కానికి అందని వాదం (3)
37. జయసుధ అసలు పేరు (3)
39. దయ (2)
40. మట్టిని తీసే పనిముట్టు (2)
41. అదుపు తప్పిన మొండి పట్టుదల (2)







ఇది 'బాబ్'గారి గ్రాఫిటీ స్టైల్!

గోడలపైన పిచ్చిపిచ్చి బొమ్మలు వేస్తూ, ప్రభుత్వాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ నినాదాలు రాయడమే 'గ్రాఫిటీ' అనుకుంటారు చాలామంది. అయితే తన అద్భుతమైన ప్రతిభతో గ్రాఫిటీకి కొత్త అర్థం చెబుతున్నాడు 'టామ్ బాబ్' అనే ఓ అమెరికన్. రోడ్లపైన ఉండే డివైడర్లు, విద్యుత్ స్తంభాలు, పైపులు, డ్రైనేజీ మూతలూ వంటి అన్ని వస్తువులనూ కార్టూన్ పాత్రలుగా మార్చేసి, సరికొత్త చమత్కారపు కలరింగ్ అద్దుతాడీ కుర్రాడు. గోడల అందాన్ని పోగొట్టే పెచ్చులనూ, పగుళ్లనూ కూడా క్రియేటివ్‌గా వాడేస్తూ బాబ్ వేసే బొమ్మలు చూస్తే, ఆశ్చర్యంతో పాటు ఆనందమూ కలుగకమానదు. న్యూయార్క్ వీధుల్లో బాబ్ బొమ్మలకు ఎంత ఫాలోయింగ్ వచ్చిందంటే 'రేపు మనోడు ఏ బొమ్మ వేస్తాడా..?' అని ఎదురుచూసేవాళ్లూ, 'ఇతనెప్పుడూ పోలీసులకు దొరకకూడద'ని కోరుకునేవాళ్లూ చాలామందే ఉన్నారట అక్కడ. ఎందుకంటే గ్రాఫిటీ ఒక కళే అయినా, అమెరికాలో మాత్రం నేరంగా పరిగణిస్తారు.









కొస మెరుపు









28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోస్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకోనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00